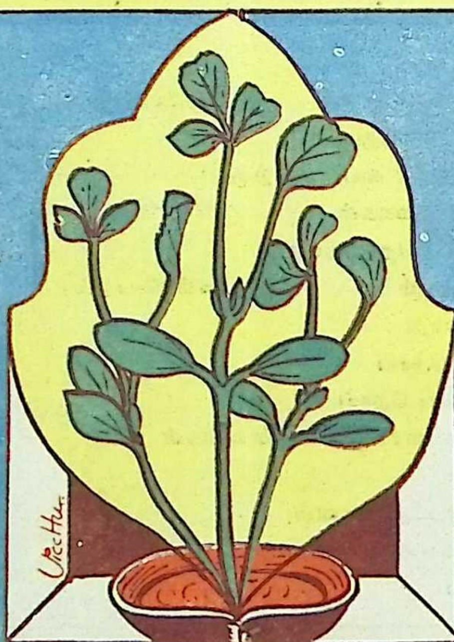
மூலிகை மணி

வேலூர் மருத்துவர் :- ஆ.இரா.கண்ணப்பர்

மலர் 11] ஆனந்த ௵ — கார்த்திகை ௴ [இதழ் 1

[178-வது மூலிகை] NOV 74



11-வது ஆண்டு மலர் விலை-50-காசு

'மூலிகை மணி'

அரிய தமிழ் மருத்துவ முறைகளைத் தாங்கி வரும்

திங்கள் ஏடு.

ஆசிரியரும் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,

வேலூர் மருத்துவர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர், R.M.P.

59, மாசிலாமணி முதலி வீதி, வேலூர். (வ. ஆ. மா.)

கார்த்திகை சிறப்பிதழில்

தொலைபேசி எண் : 726 த. பெ. எண் : 126

உ

முருகன் துணை.

எங்கள் பிணிகள் தீரப்பா!

கந்தா குகா கார்த்திகேயா கலியுக வரதா
சிந்தா குலம் தீர்ததே எம்மைக் காத்தருள்வாயே
எம்மைக் காத்தருள்வாயே! (கந்தா)

நம்பி னோர்க்கு நலம் கொடுக்கும் நம்பிநீயன்றோ
நம்பி வந்தோம் உந்தனையே நலமருள்வாயே—நீ
நலமருள் வாயே! (கந்தா)

கும்பிடுவார் குறைகள் தீர்க்கும் ஸ்ரீமான் நீயன்றோ
கும்பிடுவோம் உந் தனையே குறைகள் தீரப்பா
எங்கள் குறைகள் தீரப்பா! (கந்தா)

தீராத வினைகள் தீர்க்கும் தீரன் நீயன்றோ
தீராத வினைகளெல்லாம் தீர்த்தருள்வாயே—நீ
தீர்த்தருள்வாயே! (கந்தா)

பணிபவர்கள் பிணிகள் தீர்க்கும் பரமன் நீயன்றோ
பணிந்து வந்தோம் உந்தனையே பிணிகள் தீரப்பா
எங்கள் பிணிகள் தீரப்பா! (கந்தா)

[ப. ஜெயராஜ், தூத்துக்குடி-1]

உ

அருள் வாக்கு

நாம் நன்ருகப் பேசுகிரேம், எழுதுகிரேம் உலகம் புகழ்ந்து மாலே போடுகிறது. இந்த மாதிரி சமயங்களில் நமககு அகம்பாவம் சுலபமாக வந்துவிடும். அப்போது சற்று யோசிததுப் பார்க்க வேண்டும். அந்த புகழ்ச்சிககு எல்லாம் உண்மையான தகுதி நமககு உண்டா ? எல்லாம் அம்பாளின் அனுகிரஹம் அல்லவா ? எந்த இடத்திலிருநது நமக்கு அந்த சக்தி எல்லாம் வந்ததோ அந்த இடததுக்கே நம் புகழ் நமது ஸ்தோத்திரம் அனைத்தையும அர்ப்பணிகக வேண்டும் அப்படி செய்வதன் மூலம் நம அகம்பாவம் மறைந்து அன்னையின் அருள் கிடைத்து நாம் க்ஷேமத்தை அடைவோம்.

காஞ்சி சங்கராச்சாரியார்.

வணக்கமும், நன்றியும்.

'மூலிகை வளமே, நாட்டு வளம்' என்பதை உயிர் மூச்சாகக் கொணடு இயங்கி வரும் 'மூலிகை மணிக்கு' ஊன்றுகோலாக விளங்கி வரும் சந்தா, வாசக அனபர்கட்கும், தூணடுகோலாக இயங்கி வரும் கட்டுரையாளாகள், மற்றும் விற்பனையாளர்கட்கும, பதினேராவது ஆண்டில் அடியெடுதது வைக்கும் இந்நன்னளில், 'மூலிகை மணி' தன் மேன்மையான வாழ்வுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் காரணமாக உள்ள அத்தனை பேருக்கும் வணக்கத்தையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறது.

உ

முருகா.

ஐந்துகரத்தனை யானைமுகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலுமெயிற்றினை
நந்திமகன்றனை ஞானக்கொழுந்தனை புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.



எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே
அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே. — (தாயுமானவர்)

மலர் 11] ஆனந்த ஹூ—கார்த்திகை மீ நவம்பர்-74 [இதழ் 1

ஆஸ்துமா குணமாகுமா ?

வாசகர் கேள்வி

குணமாகியுள்ளது !

மூலிகை மணி பதில்

அண்மையில். பம்பாயில் நடந்த மருத்துவர்கள் மாநாட்டில்,

'ஆஸ்துமா என்னும் நோயை குணப்படுத்த முடியாது' என்று முடிவு செய்து, அதனை பிரகடனப்படுத்தியுள்ளார்கள். அந்தச் செய்தி 'இந்து' நாளிதழிலும் வந்தது. அந்தச் செய்தியை கத்தரித்து நம் வாசகர் ஒருவர் ஒரு அஞ்சலட்டையில் ஒட்டி—இதற்குப் பதில் அளிக்குமாறு கோரியுள்ளார் அதன் அடிப்படையில், இந்த தலையங்கம் எழுகின்றது-எழுதப்படுகின்றது.

நோயை உணர்பவன் நோயாளி, நோயை அறிபவன் மருத்துவன். எனவே, ஆஸ்த்துமா நோயை குணப்படுத்த முடியுமா ? என்று கேட்கப்படும் கேள்விக்கு, நோயை ஆய்ந்தறியும் மருத்துவரின் பதிலை விட, அந்த நோயை 24 மணி நேரமும் அனுபவித்து உணர்ந்து அறி

னின்று விடுபட்ட ஆஸ்துமா நோயாளியின் பதில் சிறப்புடையது எனக் கருதி, அண்மையில் எமக்கு வந்த இந்த ஆஸ்துமா நோயாளியின் மடலை வெளியிடுகிறோம்.

27—11—74, மறத்துறை.

உயர்திரு ஐயா அவர்களுக்கு N. M. A. அஜீஸ் எழுதிக் கொண்டது கடந்த இரண்டு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு தாங்களை சென்னை — செனாய் நகர் இல்லத்தில் கண்டு ஆஸ்துமா வியாதிக்கு மருந்து சாப்பிட்டேன் குணமாகியது. அந்த மருந்தை இன்னும் ஒருமுறை சாபபிடலாம் என்று இருக்கிறேன்.

இப்படிக்கு, N. M. A. அஜீஸ், சிட்டி மாளிகை,
மறத்துறை அஞ்சல், கும்பகோணம் வழி.

இந்த அன்பரின் சான்று ஒன்றைக்கொண்டு 'ஆஸ்துமா குணம் அடைந்து விடும்' என்று பிரகடனப்படுத்த மூலிகை மணி விரும்பவில்லை. ஆனால், பம்பாய் மருத்துவர்கள் கூறியது போல் 'குணப்படுத்த முடியாது' என்பதை ஏற்பதற்கில்லை. இதென்ன? வெண்டைக்காய் வாதம்! என்று நினைக்கலாம், உண்மையை உணர வேண்டும்.

பொதுவாக, ஒரு நோய் முற்றிலும் குணம் அடைகிறது என்றால், அதற்கு மருந்து மட்டும் காரணமாவதில்லை. மருந்து ஒன்றினால் மட்டுமே குணமாகக்கூடியது என்று வாதிடுவதும் நன்றல்ல. நோய் குணமாவதற்கு நான்கு வழிகள் உண்டு.

1. நோயின் தன்மை (இதனை சித்த மருத்துவர்கள் சாத்தியம்—அசாத்தியம் என்பர்)
2. மருத்துவன் அதனை அறிந்து செயல்படும் முறை
3. மருந்தினை தயாரிக்கும் பாங்கு.
4. மருந்தை கையாளும் முறை. (மருத்துவர்க்கும்—நோயாளிக்கும் பொருந்துவது)

இந்த நான்கின் கூட்டுறவால் தான் ஒரு நோய் அறவே ஒழியும்—ஒழிக்கப்பட்டு வருகிறதே ஒழிய வெறும் மருந்தினால் மட்டுமல்ல. இதனைத் தமிழர்கள் உணர்ந்ததுபோல் மற்றவர்கள் உணர்ந்ததில்லை! வள்ளுவர் கூறுகிறார்.

உற்றவன் பிணிதீர்ப்பான் உழைசெல்வாற்க்கு மருந்தொரு
அற்றே நால்வகை மருந்து''

இங்கு மருந்து என்பதை 'Treatment' என்றும் பொருள் கொள்ளலாம்.

இந்த நான்கு கூட்டுறவுகளும் சேர்ந்து செயல் பட்டாலும் கூட சில வேளைகளில் சில நோய்கள் கட்டுப்படுவதில்லை. அவற்றை யாரும் கணித்தல் இயலாது.

ஒருவர்க்கு குணமாகிய அந்த நோய், மற்றொருவர்க்கு குணமாவது இல்லை. இந்த நிலையில் எந்த நோயை குணப்படுத்த முடியும்! குணப்படுத்த முடியாது என்று உறுதியாகக் கூறமுடியும். இவற்றையெல்லாம் கருத்தில் கொண்டுதான், சித்த மருத்துவத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அத்தனை நோய்களுக்கும்.

1. சாத்தியக் குறிகள்

2: அசாத்தியக் குறிகள்

என இருவகைப்படுத்தி, ஒவ்வொன்றிற்கும் உரிய குறிப்புகளை வகுத்துள்ளனர். அதன்படி சித்த மருத்துவன் பின்பற்றி நோயாளியின் ஒத்துழைப்புடன் நோய்களை ஒழிக்க முனைகிறான். சாதாரண தலைவலி முதல் கொடிய தொழுநோய் வரை தீரக்கூடியதும் உண்டு. தீராததும் உண்டு.

அவ்வகையில் எம்மிடம் வந்த சில நூறு ஆஸ்துமா நோயாளிகளில் நூற்றுக்கு 75பேர் குணமடைந்து தரும் நம்பிக்கையின் எதிரொலி சித்த மருத்துவத்தில் 'ஆஸ்துமா' குணமாக்ககூடியது என்பது. எனவே நோயின் தன்மை, நோயாளியின் ஒத்துழைப்பு ஆகியவற்றின் துணைக்கொண்டு உயர்ந்த பஸ்ப செந்தூரங்களை முறையாகக் கையாள்வதன் மூலம் ஆஸ்துமா குணமாக்கப்படும் என்பதே — வாசகரின் கேள்விக்குரிய பதில்.

இனி, ஒரு குறிப்பிட்ட மருத்துவ முறையில் ஒரு நோய் குணமாக்கப்படவில்லையென்றால், அது 'முடிந்த முடிவு' எனக்கருதி உலகெங்கும் பரப்புவது நியாய வாதத்திற்குப் பொருந்தாது. ஆங்கில மருத்துவ முறையினைப் பின்பற்றுபவர்கள் இங்ஙனம் 54 விதமான நோய்களைப் பட்டியலிட்டு அவற்றை குணமாக்க முடியாது என்று அரசுக்கு எடுத்து கூறி, அவற்றிற்கு சட்டப்பாதுகாப்பும் கொடுத்து. அந்த நோய்களை குணப்படுத்த முடியும் என்பது சட்டப்படி குற்றம் என்றும் கூறி தடைபடுத்தியுள்ள இந்த நேரத்தில் 'ஆஸ்துமா போன்ற நோய்களை குணப்படுத்த முடியும்' என்று கூறுவதைக் காட்டிலும்,

'ஆஸ்துமா குணமாகியுள்ளது'

என்பதே சால சிறப்புடையதாகும் அல்லவா?

சித்தர் இலகு மருத்துவம்

— முன் மாதத் தொடர்ச்சி

மந்தாக்கனி தீர

கிராம்பு, சுக்கு வகைக்கு 5 கிராம், இந்துப்பு, ஓமம் வகைக்கு 6 கிராம்—யாவற்றையும் உலர்த்தி தூய்மை செய்து, இடித்து, சலித்து வைத்துக்கொள்ளவும். பகல் சாப்பாட்டில் இந்தப் பொடியில் அரை டீஸ்பூன் 1 பிடி சாதத்தில் போட்டு, நல்லெண்ணெய் (அ) நெய் 1 டீஸ்பூன் விட்டு பிசைந்து சாப்பிடவும் இதுபோல் மூன்று நாள் செய்துவர மந்தாக்கினி தீரும். சாப்பிட்ட உணவு நன்ருக ஜீரணிக்கும்.

இளைப்பு நோய் குணமடைய

ஆடாதோடை இலைச்சாறு 100 மில்லி தேன் (அ) இஞ்சிச்சாறு 50 மில்லி இரண்டையும் ஒரு மண்பாண்டத்தில் போட்டுக் காய்ச்சி மெழுகு பதம் வந்ததும் இறக்கி வைக்கவும். காலை மாலை. இரவு மூன்று வேளை இந்த மெழுகை, 4 மிளகளவு எடுத்து சாப்பிட்டு வர, கொடுமையான இளைப்பு நோய் படிப்படியாக குணமடைந்து வரும்.

சுக்கிலம் கட்ட

கற்கண்டு சிறிது பேரீச்சம் பழம் 2. தேன் 1 டீஸ்பூன், இம்மூன்றையும் கலந்து அரை மணி நேரம் கழித்து, இரவில் படுப்பதற்கு முன் சாப்பிட நீற்றுப்போன சுக்கிலம் கட்டுப்பட்டு விருத்தியாகும்.

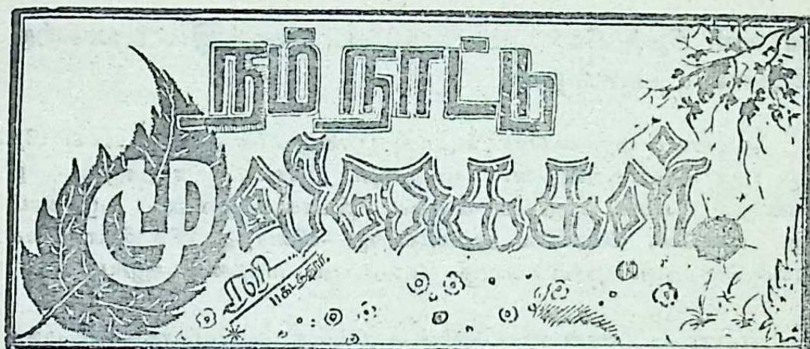
அஜீரணம் நீங்க

ஓமம் 1 கிராம் எடுத்து தேய்த்து உமி நீக்கி, இடித்து பசும்பாலில் கலக்கி குடிக்க அஜீரணம், மாந்தம், வயிற்றுப்போக்கு ஆகியன நீங்கும்.

உடல் அழகுபெற

இரவில் உறங்குமுன் பசுப்பாலில் தேன் சிறிதும், குங்குமப்பூவும் கலந்து சாப்பிட, உடல் அழகும் மினு மினுப்பும் தோன்றும்.

(தொடரும்)



வெந்தயக் கீரை

[178-வது மூலிகை]

மகாபாரதத்திலே ஒரு காட்சி. குருக்ஷேத்திரத்தில் பாண்டவ சேனையும் - கௌரவ சேனையும் எதிரெதிர் நின்று சங்கநாதம் செய்து கொண்டிருக்கின்றன. பாண்டவர்களுக்கு பாதுகாவலனாகவும் பக்கபலமாகவு வாய்த்த கண்ணன் தன் பாஞ்ச சாண்யம் என்னும் சங்கை எடுத்து ஊதி போர்க்குரலைக் கொடுத்து விட்டான். கௌரவ சேனைகள் எதிரொலிக்கின்றன, எங்கும் போர் முழக்கம், ஓரிடம் தவிர ஆம்! யாருக்கு சாரதியாகி ரதம் ஓட்டினானோ - அந்த படைத்தலைவன் பார்த்தீபன் முகத்தில் போர்க்களைக்குப் பதில் சோகக்களை 'வில்லுக்கு விசயன்' என்ற சொல்லுக்கு எதிர்ப்பதமான நிலையில் முற்றிலும மாறுபட்டிருந்தான் விசயன். கண்ணன் இக்காட்சியைப்பார்த்தான். காரணம வினவினான். "என் சுற்றத்தாரையும், நண்பர்களையும் குருவையும் எதிர்த்து யான் எப்படி போரிடுவேன." என்று பதிலளித்தான் அருச்சுனன். சிரித்தான் கண்ணன். கீதை பிறந்தது. தூரத்திலிருக்கும் ஆலமரத்தினைச் சுட்டிக்காட்டி, 'விஜயா! அதோ தெரிகிறது பார்! வானோங்கி நிற்கும் ஆலமரம். காற்று, மழை, வெயில், பனி யாவற்றையும் தாங்கி, நம்மை இவற்றினின்று காக்கும் பாக்கியம் பெற்ற மரம், செடி, கொடிகளைப் பார்! ஆகா எவ்வாறு மேன்மக்களிடம் செல்பவர் வேண்டிய பொருளைப் பெறாமல் திரும்ப மாட்டார்களோ அவ்வாறே வேண்டியதைத் தந்து எல்லா உயிரினங்களுக்கும் வாழ்வளிக்கும் இததாவரங்களின் பிறப்பே தலை சிறந்த பிறப்பு. இலை,

மலர், கனி, நிழல், வேர், பட்டை, கட்டை, மணம் இவை யாவற்று லும் அவை உதவுகின்றன.

அங்ஙனம் ஓரறிவு கொண்ட புல் பூண்டுகளே தம் வாழ்வை பிற ருக்கு என வழங்குகின்றன. அவற்றைப போலல்லவா நாமும் வாழ வேண்டும் பாசம, பற்று போன்றவை 'தியாக வாழ்விற்கு' வழி காட் டாது. எனவே, வில்லலே நாணேயேற்று—விரைந்து விலலினை பகை நோக்கி செலுததும். தர்மம வாழும நிலைபெறும். மறறவை அழியும்!

என்று கண்ணன் விசயனுச்கு அறிவுரை கூறுவதாக—அமைந்த இப்பகுதியில் கண்ணனின் கூறிய கருததிற்குரியவைாக அமைந்தன மூலிகைகள். மூலிகை மணியின் ஆண்டு மலரான இவ்விதழின் சிறப்பு மூலிகையாக திகழும் 'வெநதியக் கீரை கீதைக்கணணன் குறிப்பிட் டது போல, "தனககென வாழாது மனிதனுககாகவே வாழுமவாழப் பிறநத' மூலிகை என்றுல் மிகையல்ல.

'நம் நாட்டு மூலிகைகள்' இல்லையெனில், 'மூலிகை மணி' ஏது? எனவே, பதினோராவது ஆண்டில் அடியெடுத்து வைக்கும் மூலிகை மணியின் வாழ்வுப பணிகள் மேலும வளம பெற, மூலிகை வளததை போற்றுவோம மூலிகை, வளத்தைக் காப்போம் என்று சபதம எடுத்து மகாபாரதக்கண்ணன் மூலிகைகளை அஞ்சலித்ததுபோல் நாமும் அஞ்சலி செய்து, நம் நாட்டு மூலிகைகளில்' நாம அன்றுடம சந்திக்கும் 'வெந்த யக்கீரை' யின் மாண்புதனை ஆராய்வோம!

கீரை இனத்தைச் சார்ந்த வெந்தயக் கீரை - இந்தியாவிற்கே உரிய மூலிகையாகும் அதிலும்-வீட்டில் சமைத்து சாப்பாட்டுடன் அதிகமாகப பயன்படுத்துபவர்கள் நம் தமிழ்ப் பெருமக்களே. வடநாட் டார் கீரைபோல் சமையலில் பயன் படுத்தாவிட்டாலும் மருந்தாகவும், கஷாயம் போன்றும் பயன்படுத்துவார்கள். தமிழ் நாட்டு மக்கள் இதனை தோட்டத்திலேயே, கொததமல்லி போல் வளர்த்து அடிக்கடி பயன் படுததுவார்கள். இதனுல்தான் இதனை 'புழக்கடை கீரை' என்று கிராம மக்கள் கொச்சையாகக் கூறுவார்கள்.

வெந்தய விதை கடுகை விட இருமடங்கு பெரிதாக, மஞ்சளாக கவும் தட்டையாகவும் காணப்படும். தோட்டத்தில் தூவி விதைத்தால் மூன்று வாரத்தில் செடி முளைத்து பூக்கத் தொடங்கும் பூப்பதற்கு முன் இளஞ்செடியாக இருக்கும்போதே - தமிழர்கள் இதனைப் பிடுங்கி கீரை

யாகப் பயன் படுத்துவதால் பூவை பலர் பார்த்திரார். அதனால் அதன் பயனும் தெளிவாகத் தெரியவில்லை. ஆண்டு முழுதும் வளரக் கூடியது வெந்தயக்கீரை. வட நாட்டில் இதனை நில ஊாத்திற்குப் பெரிதும் பயன் படுத்துவார்கள் நிலத்தின் தரத்தை மாற்ற வடநாட்டார் வெந்தயத்தை பயன் படுத்தினர்கள் தென்னட்டார் அதிலும் ஒரு படி மேலே போய்-மனித உடலின் உரத்திற்கு வெந்தயக்கீரையைப் பயன்படுத்துகிறர்கள். என்ன இருந்தாலும்! தமிழனின் மேன்மை - மேன்மைதான்!

வெந்தயச் செடி ஏறக்குறைய 1 அடி வளரும். வெண்ணிறமுள்ள மெல்லிய தண்டு பல கிளைகளை உடையது. இலைகள் முனை தட்டையாகி வட்ட வடிவமாகி மூன்று சிற்றிலைகளுள்ள கூட்டு இலைகளாகக் காட்சி அளிக்கும் வெந்தயக்கனி 3 முதல் 4 அங்குல நீளமிருக்கும். கனிக்குள் 10 முதல் 20 விதைகள் தட்டையான உருவை வடிவாகி நடுவில் முக வெட்டு போல் (கோதுமைக்குஉள்ளதுபோல்) இருக்கும். பழுப்பு நிறமாக இருக்கும்.

இங்ஙனம் வளரும் வெந்தயம் - சித்த மருத்துவர்கட்கும், தமிழ் மக்களுக்கும் உடல் வளர்க்கும் மூலிகையாகப் பல்லாண்டு காலமாக விளங்கி வருகிறது.

பொதுப் பயன்

சமையலுணவாகக் கீரையும் - மருந்தாக இதன் விதையும் பயன் படுத்தப்படுகிறது. கீரையில் சுண்ணும்புச் சத்தும் புரோட்டீன். வைட்டமின் ஏ, பி, சி சத்துக்களும் உள்ளதாகக் கண்டு பிடித்துள்ளனர். நம் வீட்டுப் பாட்டிகள் வெந்தயக் கீரைப் பற்றி - 'அது வா உடம்பு குளிர்ச் சிக்கும், வயித்துக் கோளாறுக்கும் நல்லது' என்பார்கள். நவீன மருத்துவர்கள்-It is an anti Rheumatic என்று கூறுவார்கள் ஆக, வீட்டு பாட்டிகள் முதல் நவீன மருத்துவர்கள் வரை அனைவரையும் கவர்ந்தது வெந்தயக்கீரை.

வெந்தயக் கீரை

வெந்தயக் கீரை உடலுக்கு குளிர்ச்சியைத் சுரக் கூடியது - மலச் சிக்கலைப் போக்கும். உடல் வறட்சியை நீக்கி சிறு நீரைப் பெருக்கும் குணமுடையது. உள்ளுறுப்புக்களின் - குறிப்பாக வயிற்றுப் பாகங்களில் ஏற்படும் அழற்சியை ஆற்றும் சக்தி கொண்டது.

இளம் வெந்தயக் கீரையை, பயத்தம் பருப்பு, வெங்காயம், உப்பு, புளி, மிளகாய் ஆகியவற்றுடன் சேர்த்து, கடையல் (அ) குழம்பாக்கி பகல் உணவில் சேர்த்து உண்பதால், வயிற்று உப்புசம், அக்னி மாந்தம், இருமல், ருசியின்மை ஆகியன நீங்கும். கீரை சற்று கசப்பு ருசியாக இருந்தாலும் உணவில் சேரும்போது மிகவும் விரும்பிச் சாப்பிடுமளவுக்கு ருசியைத் தரும்.

பத்து நாட்களுக்கு ஒரு முறை வெந்தயக் கீரை சுழற்பு சாப்பிடு வர்கட்கு, நிச்சயமாக இடுப்பு வலி, வாய்வுக் கோளாறு, வயிற்றுக் கோளாறுகள் வராது என்பதை திடமாக நம்பலாம்.

வெந்தயக் கீரை, தமிழர்களின் அன்றாட வாழ்வில் மட்டுமல்லாமல், அவர்களின் விழாக்களிலும் பங்கு பெறும் சிறப்புடையது. தமிழர்களின் தனிப்பெரும் விழாவான பொங்கலன்று சூரிய பகவானுக்குப் படைக்கப்படும் படையலில் 'வெந்தயக் கீரையும்' ஜாம் ஜாமென்று இடம் பெற்று - மணம் பரப்பும். அதேபோல், ஏகாதசி அன்று, வைகுந்த பெருமானுக்கு நிவேதனமாகவும் இடம் பெறும்.

இடுப்பு வலி தீர

இக்கீரையுடன் தேங்காய்ப் பால், நெய் சேர்த்து உணவுடன் கொள்ள இடுப்பு வலி தீரும்.

மார்பு வலி—மூச்சடைப்பு நீங்க

வெந்தயக் கீரை 1 பிடி சீமை அத்திப்பழம் 3, திராட்சை சிறிது சேர்த்து 1 குவளைத் தண்ணீர் விட்டு காய்ச்சி அரை குவளையாக்கி கஷாயமிட்டு தேன் சிறிது விட்டு காலையில் சாப்பிட மார்பு வலி, மூச்சடைப்பு நீங்கும்—இங்ஙனம் மூன்று நாள் செய்தல் வேண்டும்.

பித்த மயக்கம் தெளிய

பித்த ஆதிக்கத்தால் வரும் மயக்கம் தெளிய இக்கீரையை வேக வைத்து, அதை வெண்ணெய், சீரகம் சிறிது சேர்த்து தாளித்து உட்கொள்ள வேண்டும். காபி, டீ நீக்குதல் நன்று.

உடல் வன்மையும் வலிமையும்பெற

வெந்தயக் கீரையுடன், பாதாம் பருப்பு. கசகசா. கோதுமை, ரவை நெய், சர்க்கரை சேர்த்து இளகல் போன்று செய்து உட்கொள்ள உடல் வன்மை பெறும்—வலிமை பெறும். நீடித்த இடுப்பு வலியும் தீரும்.

விதையின் மருத்துவப் பயன்

வெந்தய விதை நம் வீட்டு மருத்துவத்திலும், சித்த மருத்துவத்திலும் பெரிதும் பயன் படுத்தப்படுகிறது.

சீதபேதி—சீதக்கடுப்பு நீங்க

வெந்தயத்தை 10 கிராம் எடுத்து அரை குவளைத் தண்ணீரில் இரவில் ஊறவைத்து மறுநாள் காலையில் வெறும் வயிற்றில், அந்த ஊற வைத்த நீரையும், வெந்தயத்தையும் உட்கொள்ளவும். வெந்தயத்தை ஊறவைத்த நீர் சற்று குழகுழப்பாக இருக்கும். இதனுல் சீதக்கட்டு, சீத பேதி, சீதக்கடுப்பு ஆகியன இரண்டே வேளையில் பூரணமாகக் குண மடையும். இப்பழக்கம் இன்றளவும் நம் வீட்டுமருத்துவத்தில் கையாளப் படும் கைகண்டமுறை. இம்முறையை 5 வயதுக்குட்பட்ட குழந்தை கட்கு செய்யக் கூடாது. காரம், புளி கண்டிப்பாய்ச் சேர்த்தல் கூடாது.

இரத்தம் பெருகிட

பல்வேறு காரணங்களினுல் இரத்தம் இழந்து குறைந்து போனவர் கட்கு, வெந்தயம் நிறைந்த பலன் தரக்கூடியதாகும்.

15 கிராம் வெந்தயத்தை கால் படி பச்சரிசியுடன் சேர்த்து பொங் கல் போல் செய்து சாப்பிட்டால் இரத்தம் அதிகம் உற்பத்தியாகும்.

தாய்ப்பால் பெருகிட

அரிசிக் கஞ்சியுடன் வெந்தயத்தை சேர்த்து கொடுக்க தாய்மார் கட்குப் பால் சுரக்கும்.

முடி உதிர்வதைத் தடுத்து—வளர்வதைப் பெருக்கிட

வெந்தயத்தை அரைத்து தலையில் அப்பி அரை மணி நேரம் வரை வைத்தப்பின் முழுகி வர முடி உதிர்வது நின்று, செழித்து வளரும். சீயக்காயுடன் வெந்தயத்தையும் சேர்த்தரைத்து தலை மூழுகி வருவது தமிழ் நாட்டு பண்டைய முறை மட்டுமல்ல. இன்றும் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் அதன் பயன் தெரியாமலே பின்பற்றப்படுகிறது. அதன் பயன், உடல் குளிர்ச்சியாகி ஏர்கண்டிஷன் செய்தால் போல் இருக்கும்.

உடல் வெப்பம் தணிய

வெந்தயத்தையும். கோதுமையையும் சமபாகம் வறுத்து இடித்து தூள்செய்து காப்பிக்குப் பதிலாக உபயோகத்து வந்தால் உடல் காங்கை விலகும்.

தென்னாட்டவர்களைப் போல் வடநாட்டவர்கள் வெந்தயத்தை அன்றாடம் பயன் படுத்தாவிட்டாலும், அவர்களின் உணவு முறையில், வெந்தயக்கீரை கூட்டாகவும், சூப்பாகவும் பயன் படுத்தப்படுகிறது. இவ்வகையில் வெந்தயக் கீரை—"ஒரு தேசிய மூலிகை" என்றால் மிகையல்ல. வெந்தயம் - வெந்த + அயம். அதாவது, அயச் செந்தூரத்திற்கு எவ்வளவு சக்தி உளதோ, அவ்வளவு சக்தி வெந்தயத்திற்கும் உளது என்பதை, பெயர் பொருத்தமே நன்கு விளக்குகிறது.

இங்ஙனம் வெந்தயக் கீரையும் விதையும் அன்று முதல் இன்று வரை வீட்டு மருத்துவமாக, மக்கள் மத்தியிலும், நாட்டு மருத்துவமாக மருத்துவர்களிடமும் புழங்கி நம் நாட்டு மூலிகைகள் வரிசையில் தனக்கென ஒரு சிறப்பிடததை பெற்று போற்றப்படுகின்றது.

"பித்தஉதி ரம்போகும் பேராக் கனங்கல்லும் போம்
அத்திசுரந் தாகம் அகலுங்காண்—தத்தும் அதி
வேகஇருமலொடு வீறு கபம் தணியும்
போகமுறும் வெந்தயத்தைப் போற்று" கு. மு.

மருத்துவனா?
வேதாந்தியா?

சமீபத்தில் பம்பாயில் நடந்த மருத்துவர் மாநாட்டுக் கருத்துரைகளை செய்தித் தாள்களில் படித்தேன். வைத்தியன் வேதாந்தியாகவும் இருந்தால் நல்லது என்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

வேதாந்தி வைத்தியர் ஆன கதை அவர்களுக்குத் தெரியாது. ஏன் மூலிகை மணி வாசகர்களும் மறந்திருக்கக்கூடும்.

—எம். இராசமாணிக்கம்.

மனித உடம்பை மனம் இயக்குவதும், மனத்தை உடல் இயக்குவதும் நாமெல்லோரும் அறிந்த உண்மை. முந்தைய மனிதர்கள், மனித சுபாவம், பல்வேறு உணர்வுகள் ஆகியவற்றை உடலில் ஒரு பகுதி உருவாக்குகிறது என்று நம்பினார்கள். பல்வேறு காலங்களில் உத்தேசமாக இந்தக் காரணகர்த்தா வயிறாகவோ, ஈரல்களாகவோ, இருதயமாகவோ ஏதோ ஒன்றாக இருக்கக்கூடும் என்ற கருத்துக்களும் தெரிவிக்கப்பட்டன. இக்கருத்துக்கள் நம் பேச்சிலும் எதிரொலிக்கக் காண்கிறோம். உதாரணமாக "இந்த வேலையில் என் இருதய பூர்வமான ஈடுபாடு இல்லை", சிடுமூஞ்சிக்காரர்களை 'வயித்துவலிக்காரர்கள்' என்று குறிப்பிடுகிறோம். "இந்த நினைவு என் நெஞ்சில் நிலைத்திருக்கு" என்றெல்லாம் சொல்கிறோமல்லவா? இன்னும் சொல்லிக்கொண்டுதான் இருக்கிறோம். ஆனால் மருத்துவ விஞ்ஞானம் மனித உணர்வுகள் தோன்றக் காரணம் மூளையின் ஒரு பகுதியாகிய தாலமஸ் (Thalamus) என்று சொல்கிறது.

மனதிற்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு அல்லது பொதுவாக மனதுக்கும் பொருளுக்கும் உள்ள தொடர்பு என்ன என்பது ஒரு புதிராகவே இருக்கிறது. மருத்துவர்களை விட வேதாந்திகளின் கவனத்தை இவ்விஷயம் அதிகம் கவர்ந்திருக்கிறது.

வேதாந்திகளில் சிலர் "மனம்தான் உண்மை" மற்றதெல்லாம் மாயை என்கிறார்கள். உலகியல் வாதிகள் 'பொருள்கள்தான் உண்மை மனத்தை யார் கண்டார்கள்' என்கிறார்கள். மனம் உண்மையா, பொருள்கள் உண்மையா என்ற வாதப் பிரதிவாதங்கள் தொடர்ந்து வருகின்றன.

துக்கத்தின் தூண்டுதலால் அழுகிறோமா? அழுகிறோமே அதனால் துக்கப்படுகிறோம் என்பது பொருளா? சிலர் சுற்றி வளைத்து இவ்விரண்டு

நிகழ்ச்சிகளுக்கும் காரணம் ஒன்றுதான் என்று சொல்கிருர்கள். அழுகையு , துக்கமும் ஒன்றேதான் என்பார்கள் ஒரே நிகழ்வைக் குறிக்க இரு வேறு சொற்கள் பயன் படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன.

நமக்குத் தெரியும் எண்ணம், பேச்சை உருவாக்குகிறது என்பதை இதனுல் பேச்சு எண்ணத்தை உருவாக்கவும் கூடும் என்பது பெறப்படுகிறது 'அழுகை, துக்கம்' என்ற இருவேறு சொற்களை பயன் படுத்த நேர்ந்ததால், இவை இரண்டும் வெவ்வேறு என்று நினைக்கிரேும்.

சமீபத்தில் பம்பாய் நகரத்தில் டாக்டகள் கூடி "மனநோய்கள் (Psycho-somatic diseases)" என்பது பற்றி ஆய்வுரைகள் நிகழத்தியிருக்கிருர்கள். மனமும் உடலும் வெவ்வேருக இருந்தாலும் அவை மனிதன் என்ற பெயரால் ஒன்றுதானே. இதனுல் எல்லா நோய்களும் ஓரளவு மன சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் தான் அதனுல் கிட்டத்தட்ட எல்லா மருந்துகளும் மன நோய் மருந்துகள்தான் என்ற கருத்து மேலாக ஒலிக்கிறது.

மனதில் பாரம் அல்லது கவலை மேலிட்டால் உடல் நோய்வாய்ப் படுகிறது. இன்னுமொரு வேடிக்கை என்னவென்ருல் ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட தேவைக்காக மனம், உடலை நோய்ப்படுத்தவும் விரு பலாம். வீட்டு வேலை பார்க்க வேண்டுமென்ருல் வயிற்று வலி என்று ஆபீசுக்கு லீவு போடுகிரேும், தனிமை வேண்டுமென்று உடல் விரும்பினுல் தானுகவே உடலுக்கு ஒரு அசதி வந்து விடுகிறது. மனம் விரும்பினுல் உடல் ஒரு நோய உண்டாக்கிக் கொள்கிறது. மருத்துவ சோதனைக்கு உட்படுத்தினுல், நோய்க்குரிய சகல குணங்களையும் காணலாம்.

மனநோய் மருத்துவன் முழு மனிதனுக்கும் மருத்துவம் செய்ய வேண்டும். குறிப்பிட்ட நோய்க்கு மட்டும் செய்யும் மருத்துவம் சீக்கிரம் பயன் தராது அப்படி பார்க்கும்போது மருத்துவன் நிலை சாதாரண மருத்துவனின் நிலையை விட உயர்ந்ததாகிறது; அவன் ஒரு நண்பனுகவும், வழிகாட்டியாகவும் ஏன், வேதாந்தியாகவும் உதவுகிருன்.

இன்றைய வாழ்விலே பின்னிக் கிடக்கும் அலுப்பும் களைப்பும் இன்னும் மேலும் மேலும் கூடுமே தவிர குறையப் போவதில்லை. எதிர்கால மருந்துகள் மனிதனை ஒட்டு மொத்தமாக-மனம் உடல் என்று பாகுபாடு செய்யாமல்-உதவுவனவாக அமைய வேண்டும். இப்படிப்பட்ட மருத்துவம் சாதாரண மருத்துவனுல் மட்டும் இயலாது, வேதாந்தி மருத்துவனுல்தான் முடியும்.

இவையெல்லாம் இன்று காணும் முடிவுகள் பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே சித்தன் முதலில் வேதாந்தி, பிறகு வைத்தியன் ஆனான். சித்த வைத்தியம் என்பது உடலுக்கு, வேதாந்தம், மருந்து ஆகிய கூட்டுக் கலவையை பிரயோகிக்கும் முறை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஊசியால் செலுத்தப்படும் மருந்து அவயங்களில் தோன்றும் நோய்களின் வேகத்தை குறைத்து காட்டுமே தவிர முழுமையாகப் போக்காது.

சித்தன் சொன்ன மூலிகைகள், உடலில் புகுந்து முதலில் மனித மனத்தை செம்மையாக்கி பிறகு நோயைப் போக்குகின்றன. காலதாமதம் ஆனாலும் நோய் கண்டிப்பாக போய்விடும். மருத்துவன் திறமையாகக் குறிகண்டு மருந்துகளை பிரயோகம் செய்தால் இன்னும் வேகமாக நோய்கள் குணமாகலாம் அல்லவா?

"சுக்கும் சுப்பிரமணியமும் ஒன்று

அறுகும் விநாயகனும் ஒன்று

வில்வமும் சிவனும் ஒன்று

வேம்பும் பராசக்தியும் ஒன்று"

என்று தலையில் அடித்துக் கொண்டு சொல்லி வரும் கண்ணப்பர் அந்தப் பரம்பரையில் வருகின்றவர்.

மேல் நாட்டு வைத்தியர்கள் ஆராய்ந்து கண்டு இனிமேல் செயல்படுத்தப் போவது இன்றே மூலிகை மணியின் நடைமுறை என்பதை வாசகர்கள் தயவு செய்து கவனத்தில் வைப்பார்களாக!



உ

முருகா.

நோயும் - மருந்தும்

[இப் பகுதியில் வாழ்க்கைக்குப் பயன் தரும் எந்தவித கேள்விகளும் இடம்பெறும். கேள்வி கேட்பவர்களின் பெயர் அவசியமிருந்தாலன்றி வெளியிடப்பட மாட்டாது. எல்லோருக்கும் பயன்படும் கேள்விகள் எதுவாயினும் சரி, அவைகட்கு முதலிடம் தரப்படும். இப் பகுதியில் ஐந்து ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து வந்த கேள்வி — பதில்களை மருத்துவ சம்பந்தப்பட்ட வரையில் தனியாக "நோயும்-மருந்தும்" எனத் தனி நூலாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. தேவையுள்ள அன்பர்கள் முன்பணம் மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம். சினிமா சம்பந்தப்பட்ட கேள்விகள் கவனிக்கப் பட மாட்டாது. கூடிய வரையில் மருத்துவம், சமூகம் சமயம் பற்றிய கேள்விகளுக்குத் தான் முதலிடம்]

• • • • •

கே: எனக்கு வயது 62 நடக்கிறது. எனது வலது கன்னத்தில் 6 மாதத்திற்கு முன் கடுகளவு கட்டி மிதப்பு தெரிந்தது. சேவிங் செய்யும்போது கத்தி பட்டாலும் வலி இல்லை. அது இப்போது ஒரு பெரும் துவரம் பருப்பு அளவு விழுந்திருக்கிறது இப்பவும் வலி இல்லை. இதை அகற்ற தாங்கள் ஒரு வழி கூறவும்.

ப: கருஞ்செம்பை இலையை அரைத்து தொடர்ந்து கட்டி வரவும் கட்டி கரையும்.

கே: என் வயது 65. இரவில் சுமார் 4, 5 தடவைகள் சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி சிரமமாக இருக்கிறது. இந்த மாதிரி 2 வருடங்களாக, புரட்டாசி மாத முதல் மாசிவரை 6 மாதங்களிலும் இருக்கிறது. பிறகு ஒரு தடவைக்கு மேல் நீர் கழியாது-சர்க்கரையோ-உப்போ நீரில் காணப்படவில்லை. இதை தவிர்க்க ஒரு முறை கூறவும்,

ப: உடலில் நரம்புகள் தளர்ச்சியடைந்தமையால் இங்ஙனம் போகக் கூடும். உணவில் ஆவாரைப் பூ, ஆரைக்கீரை. வாழைப்பிஞ்சு பொடுதலை, நாரத்தை, வேப்பம்பூ கோதுமை, போன்றவற்றை அடிக்கடி சேர்க்கவும் நாட்டு மருந்து கடையில் 'ஆவாரை விதை' கிடைக்கும், அதை வாங்கி வந்து உலர்த்தி, இடித்து, சலித்து அந்தப் பொடியில் 1 டீஸ்பூனும், மிளகு 6, சீரகம் 2 சிட்டிகை ஆக மூன்றையும் ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் விட்டு கொதிக்க வைத்து முக்கால் டம்ளராக்கி காலை, மாலை இருவேளை 10 நாட்கள் குடிக்க சிறுநீர் போவது குறையும்.

கே: எனக்கு வயது 31 ஆகிறது. 3 மாதத்திற்கு ஒரு முறை தலைவலி கண்டு. தலை பாரமும் ஏற்படுகிறது. அப்பொழுது 'யூகலிபடஸ்' என்ற இலையை தண்ணீரோடு சேர்த்து வேகவைத்து குளித்தால் நோய் நின்று விடுகிறது—மீண்டும் 1, 3 மாதம் கழித்து பழையபடி தலைவலி, தலைபாரமும தோன்றுகிறது. இதை நிரந்தரமாக போக்க ஒரு வழி கூறவும்.

ப: மூன்று மாதத்திறகு ஒரு முறை தலை வலியும், தலை பாரமும் வருவதை நிரந்தரமாகக் குணமாக்க-நேரில் வந்து பரிசோதித்து மருந்து சாப்பிடுவதுதான் நன்று. நொச்சி இலையை இரவில் படுக்குமபோது தலையணைமேல் வைத்து தூங்கினல் தலைவலி போகும். அல்லது சுக்கு, பெருங்காயம், பூண்டு, நாமக்கட்டி இவற்றை அரைத்துப் பற்று போட்டு சாப்பிராணி புகை காட்டி வரவும்.

கே: எனக்கு வயது 36. 3 குழந்தைகளுக்குத்தாய் அடிக்கடி கை, கால் குடைச்சலும், உடல் அசதியும ஏறபடுகிறது. மாதவிடாய் சரியாக இருக்கிறது. சில சமயங்களில் முழங்காலுக்குக் கீழ் வீக்கம் ஏற்படுகிறது. இதற்கு ஒரு வைத்தியம் கூறவும்.

ப: ஒருமுறை பேதிக்கு சாப்பிடுவது நல்லது. முடக்கத்தான், அரைக்கீரை, பெருங்காயம், வாதநாராயணன், மூக்கிரட்டை ஆகிய கீரைகளை உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துவர குத்தல், குடைச்சல் வலிகள் நீங்கும்.

வீக்கம் கரைய உத்தாமணிக் கொடியின் பாலை அதன் மேல் தடவிட வீக்கம் கரையும். அல்லது உத்தாமணி இலையை விளக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி இரவில் கட்டி வரவும்.

கே: எனக்கு 2 வருடத்திற்கு முன்பு மலேரியா சுரம் கண்டது. அதனுல் வலதுபுற விதை வீங்கிவிட்டது. இப்பொழுது விதை பெரியதாகவே இருக்கிறது. இதற்கு தக்க வைத்தியம் நேரில் வந்து வந்து செய்துக் கொள்ள வேண்டுமா? அல்லது மூலிகை சிகிச்சை இருப்பின் அதை தெரிவித்தால் அதன்படி செய்து பார்க்கிறேன்.

ப: மலேரியா காய்ச்சலுக்குப் பிறகு வந்த விரை வீக்கமாக இருப்பதால், உயர்ந்த செந்தூரங்களைச்சாப்பிடுவதன்மூலம் குணப்படுத்துவது எளிமை எனினும் முற்றிய தேங்காயைத் திருகி — அதனை ஆமணக்கெண்ணை விட்டு வதக்கி இரவில் கட்டி வரவும். கழற்சிக் காயின் உள் பருப்பு 5 எடுத்து அரைத்து அதையும் பற்று போட்டுவர குணமாகலாம்.

கே: சேராங்கொட்டை பால் பட்டுவிட்டது. கொப்புளம் உண்டாகி ரணம் ஆகிவிட்டது: இதனை நீக்க ஒரு வழி கூறவும்.

ப: தேக்கு மரக்கட்டையை சந்தனக்கல்லில் அரைத்து அதன் விழுதை கொப்புளம், ரணம் மீது பூசிவர ஆறும்.

கே: என் தாயாருக்கு வயது 62. வலது பக்கம் ஒற்றைத் தலைவலியும், கை கால் கடுக்கிறது. தொண்டையில் சளி அடைத்துக்கொண்டு துப்பினுல் தொண்டை வலிக்கிறது. இதற்குத் தக்க ஒரு வைத்தியம் கூறவும்.

ப: ஒற்றைத் தலைவலி போக கீழாநெல்லி, உத்தாமணி, குப்பைமேனி மும்மூன்றையும் இடித்து சாறு சம அளவு எடுத்து, நல்லெண்ணையுடன் காய்ச்சி, வடிகட்டி, அந்த எண்ணையைத் தலைக்குத் தடவி வரவும். 5 சொட்டு எடுத்து மூக்கில் உறிஞ்சியும் வரவும் தொண்டைச் சளி போக, தூதுவளையை கஷாயமிட்டு மூன்று நாள் குடிக்கவும்.

கே: நான் மூலிகை மணி சந்தாதாரன். நல்லெண்ணை 1 பாகம், தேங்காய் எண்ணை அரை பாகம், நெய் கால் பாகம், விளக்கெண்ணை கால் பாகம் ஒன்ருய் கலந்து, பொன்னுங்கண்ணிச் சாறும், கரிசலாங்கண்ணிச் சாறும் சமபாகமாகவும், அதி மதுரம், சந்தனம் கொஞ்சம் கலந்து காய்ச்சிய தைலத்தை தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வந்தால் உடம்பிற்கு நல்லதா? நன்மை தீமைகளை அறிவிக்கவும்.

ப: இது பண்டைய முறை. உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. வாரம் இருமுறை தலைமுழுக்கு எடுப்பதால் உடல் வறட்சிப் போகும். உட்காங்கை நீங்கி குளிர்ச்சி அடையும் தலைமுழுக்கு எடுக்கும் நாட்களில் வீட்டில் ஓய்வாக இருப்பது நல்லது. வெய்யிலில்—வெளியில் திரிந்து அலைச்சல் பட்டால் இதன் பலன் பெறமுடியாது. சுருக்கமாகச் சொன்னால் இது ஒரு 'உடல் ஏர்கண்டிஷனர்' ஆகும்.

கே: எனக்கு வயது 14 ஆகின்றது. இந்த வயதில் தலை சுற்றல் ஏற்பட்டு சிரமப்படுகிறேன். பெரியோர்கள் இது பித்தத்தால் உண்டாகிறது என்றும், அடிக்கடி எலுமிச்சம் பழத்தை அறுத்து தலையில் தேய்த்து பார்த்தும் குணம் காண முடியவில்லை. எலுமிச்சம் பழம் சேர்த்தால் சளிப்பு உண்டாகிறது. இதை போக்க ஒரு வழி கூறவும்.

ப: சீரகத்தை தண்ணீரில் போட்டு கொதிக்க வைத்து காலை, மாலை இருவேளை குடித்து வரவும். தலைச்சுற்றல் குணமாகும். காபி, டீ சாப்பிடுவதை நிறுத்தவும்.

கே: என் வயது 17 திருமணமாகாதவன். எனக்கு மூன்று மாத காலமாக, உணர்ச்சி வசத்தால் 15 நாட்களுக்கு ஒருமுறை இந்திரியம் வெளியாகிறது. இதனால் உடல் மெலிந்து போகிறது இன்னும் 3 மாதங்களில் திருமண ஏற்பாடு செய்ய என் பெற்றோர்கள் நினைக்கிறார்கள். நான் இந்நிலையில் உடல் நலமடைய, ஒரு வைத்தியம் கூறவும்.

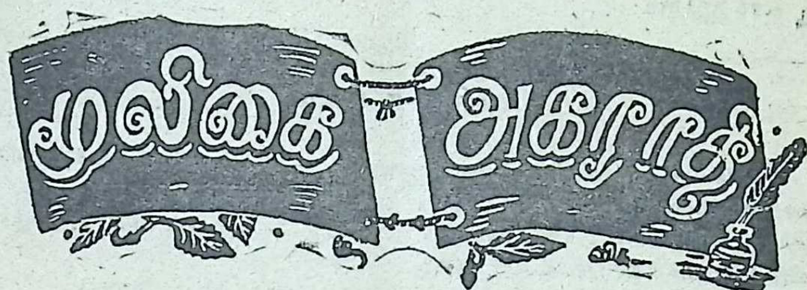
ப: இந்த இளம் வயதில் இந்திரியம் வெளிப்படுவதால் நரம்புகள் தளர்ச்சி அடைந்து, எதிர்கால இல்லற வாழ்வு பாதிக்கும். எனவே உடல் சூட்டைத் தணிவிக்கும் காய்கறிகளைச் சேர்க்கவும். அரைக்கீரை, முருங்கைக்கீரை, பசலைக்கீரை, நறுந்தாளிக் கீரை இவற்றை உணவில் அடிக்கடி சேர்க்கவும். கீழாநெல்லி, ஓரிதழ் தாமரை என்னும் இவ்விரண்டு மூலிகைகளையும் அரைத்து நெல்லிக்காயளவு காலையில் சாப்பிட்டு 1 டம்ளர் பால் சாப்பிடவும். இம்மாதிரி 20 நாட்கள் செய்யவும்; இயலவில்லையெனில் நேரில் வந்து ஆலோசனையும், மருந்தும் பெற்றுச் செல்லலாம்.

கே: எனக்கு வயது 17 ஆகிறது. தலை முடி நரைக்க ஆரம்பித்து விட்டது. இதை இந்த நிலையிலேயே தடுத்து பூர்ண குணம் காண, பல முறைகள் இருப்பதாக சொல்லி குணம் காண வில்லை. என் குறையை தீர்த்து பூர்ண குணம் காண ஒரு வழி சொல்லவும். நரைமயிர், முடி உதிர்தல் இரண்டும் நிரந்தரமாக விலகி, உடல் நலமடைய வேண்டும் — தாங்கள் ஆலோசனையை மேண்டுகின்றேன்.

ப: இள நரையாக இருப்பின் எமது தயாரிப்பான "அவுரித் தைலம், மருத்தோன்றித் தைலம்" — ஆகியவற்றை வாங்கி பயன்படுத் தவும்.

கே: எனக்கு 3 வயதில் ஓர் ஆண் குழந்தை இருக்கிறது. அதற்கு தாய்ப்பால் இல்லாமல், பசும்பால் இரண்டு மாதங்களாக கொடுத்து வருகிறோம். குழந்தைக்கு வலிமை குறைந்து விட்டது. கடையில் விற்கும் குழந்தை உணவுகளான கிளாக்ஸோ, அமுல் போன்றவை கொடுக்கலாமா? அல்லது தாங்கள் வேறு தமிழ் மருத்துவ முறைப்படி உணவைக் கூறினால் அதன்படி செய்கிறோம்- விளக்கம் தரவும்.

ப: மூன்று மாதக் குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தவிர ஊட்டச் சத்து வேறேது? எனவே தாய்ப்பால் பெருகிட, அம்மான் பச்சரிசி, பூண்டு, முருங்கைக்கீரை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும் அதுவரை குழந்தைக்கு ஒரே பசுவின் பால், சம அளவு வெந்நீர் கலந்து கொடுக் கவும்.



—முன்மாதத் தொடர்ச்சி

பிண்ணுக்குக் கீரை

வேறு பெயர்கள் :— ஆங்கிலம் : **Melochia Corchorifoli a.**

விபரம் : இந்தக் கீரை இந்தியா, இலங்கை முதலிய இடங்களில் மிகவும் சாதாரணமாகக் கிடைக்கும்.

உபயோக உறுப்பு : கீரை மட்டுமே பயன் தருவது.

சுவை : இனிப்பு; வீரியம் : குளிர்ச்சி; பிரிவு : இனிப்பு.

குணுதிசயம் : சிறுநீரைப் பெருக்கிடும்; மலத்தை இளக்கும்.

புதினக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : ஈயெச்சக்கீரை, பொதினு, புதியன் மூலி, ஆங்கிலம் : **The Marsh Mint.** தெலுங்கு : புதினு, மலையாளம் : புதியினு, கன்னடம் : சேட்னி மராகு, சமஸ்கிருதம் : புதீனு, இந்தி : பொதனுஹ்.

விபரம் : தென்னிந்தியா, இமயமலைச் சாரல், வங்கம் ஆகிய இடங்களில் பயிரிடப்படும் சிறு பூண்டு இனம். நல்ல மணம் உண்டு. தென்னிந்தியர்கள் இதனை சட்னியாகப் பயன் படுத்தி, அன்றுட உணவில் சேர்ப்பது வழக்கம்.

உபயோக உறுப்பு : சமூலம், சுவை : கார்ப்பும், துவர்ப்பும்; வீரியம் : சீதவெப்பம்; பிரிவு : கார்ப்பு.

குணுதிசயம் : குளிர்ச்சி தரும் — பசியைத் தூண்டும் — சிறுநீர் பெருக்கிடும் — இசிவு நீக்கும் அருசியைப் போக்கிடும் — மலச்சிக்கல் இவை நீக்கும். இதன் பூண்டிலிருந்து ஒருவித எண்ணெய் எடுக்கிருர்கள். **Peppermint** எண்ணெய்க்கு நிகராகக் கருதப்படும் இதை தலைவலிக்குத் தடவலாம்.

புளிச்சக் கீரை

வேறு பெயர்கள் : புளிச்சிறுகீரை, காய்ச்சொறி, காய்ச்சிரங்கு, காசினிக்கீரை; ஆங்கிலம் : Brown Indian Hemp; தெலுங்கு : கோங் குரா; மலையாளம் : புளுச்சீரா; கன்னடம் : பினிடிரைக் கைடா; சமஸ்கிருதம் : மச்சிகா பாலம்லா; இந்தி : பட்சன்.

விபரம் : தமிழகம், வட இந்தியாவில் கங்கைச் சமவெளி முதலிய இடங்களில் வளரும் பயிர். இதனைத் தமிழர்களும்—தெலுங்கர்களும் சட்டினியாகவும், கடையலாகவும் செய்து சாப்பிடுவர்.

உபயோக உறுப்பு : இலை, பூ, விதை, நார் ஆகியன.

சுவை : புளிப்பு, வீரியம் : குளிர்ச்சி.

குணதிசயம் : வறட்சியைப் போக்கும், குடலைத்தூய்மைப்படுத்தி நீர்மலம் போக்கும், காம உணர்வைத் தூண்டும்.

(தொடரும்)

உ
சிவ சிவ
முருகா

மூலிகை மணியே வாழியவே !

உயிர் காக்கும் மூலிகைகளின் குணங்கள்
செப்பி மக்கள் பிணிகளின்
துயர்கள் போக்க வந்த மூலிகை மணியே
உன்னில் நீ வளர்ந்து
உயர் நிலையடைந்து ஆண்டு பத்தொன்றில்
புகும் சமயத்திலே
அயர் வின்றி உழைக்க வரும் மா மணியே
வாழி வாழியவே !

[அ. கி. கோவிந்தராசன்]

யானைக்கால் நோய்

டாக்டர் பு. மு. வேணுகோபால், H. P. I. M.

வேறு பெயர்—வன்மீகம்

மனிதனுக்கு சில முக்கிய காரணங்களால் கையோ கால்களோ யானைக்கால்களைப்போல் மெல்ல மெல்ல பருக்கும் பருக்கின்ற ஒவ்வொரு சமயமும் சுரம் காணும். அறையில் வஞ்சனை வபாகழலைகள் வீங்கும். அதனாலன்றோ இதனை யானைக்கால் நோய் என்றனர். இம்மாதிரியாகவே கைகளும், அக்குலல் நெறிகட்டி, சுரம் கண்டு பருக்கும். மாதர்களில் கொங்கையும், ஆண்களில் பீசப்பையும் பருப்பதுண்டு.

இன்றைய நாட்களில், இந்நோய் ஒருவகை நுண் கிருமிகளால் தோன்றுகின்றன என்றுராய்ந்துள்ளனர். இவ்வந்தைகள் சூடான பிர தேசங்களில காணப்படுகின்றன. அவைகள் மனிதன் உடலில் பொ நீரிலும் வபாதிசுக்களிலும் வளர்கின்றன. இனப்பெருக்கம் செய்கின்றன. பகல் காலங்களில் புப்புச தசிரங்களிலிருக்கும். இராக்காலங்களில் எல்லை ஓர சுற்றோட்ட தசிரங்களில் காணப்படுகின்றன. அதனாலன்றோ, நடு நிசியில் குருதியை எடுத்து நுண்ணாட்சியில் பரிசோதித்தால தான இவ் வந்தைகள் காணப் படுகின்றன.

குணங்கள்

மாசயினிகள் தாபிதம் அடையும். அந்நிலையில் கடுஞ் சுரம் காயும், வபாகழலைகள் வீங்கும். மாசயினியின் நடையின் மேல் பரப்பான தோலில் சிகப்பு வரி தோன்றும். யானைக்கால் வந்ததை சஞ்சாரமுற்ற திசுக்கள் தாபிதம் கொள்ளும் சாதாரணமாக யானைக்கால் சுரம் 3 (அ) 4 நாட்கலுக்கு மட்டும் காயும். நான்கு நாட்கலுக்கு மேல் சுரம் விடாமல் காய்ந்தால் மற்ற சஞ்சார நோய்களும் தொடர்ந்து நடக்கின்றன என்று யூகிக்க வேண்டும். வந்தை சஞ்சாரமுற்ற திசுக்களிலிருந்துதான் மேல் பரப்பில் சிகப்பு வரி கை கால்களில் கீழறங்கும்படியான தோற்றம் காணப்படும். தோல் சிவக்கும், வீங்கியும் காணும். வஞ்சனை வபா கழலைகள் வீங்கி புடைத்து நிற்கும். வபாதிசுதாபிதமான இடத்தில் வீக்கம் நொய்வு வலி ஆகியவைகள் காணப்படும். மற்ற இடத்து வபாகழலை களும் வீக்கங்கொள்ளும். உந்தியில் உள்ள வபாகழலைகள் தாபித மடைந்தால் தொந்தி வலி, தொந்தி நொய்வு, உந்தி பேசிகள் விரைத்துக் கொள்ளல், வாந்தி, விக்கல், சுரம் ஆகியவைகள் கண்டு பரியாந்திர தாபிதத்தினுல் மரணம் உண்டாகலாம்.

பீசப்பையைப் பற்றி நின்றால் மேற்சொன்ன குணங்கள் எல்லாம் தோன்றும், சுரத்துடன் குளிர் நளிர் பீசத்தில் வலி, பீச நீர்க்கோவை முதலியவைகள் காணப்படும். விரைவில் வீக்கம் குறையும். ஆனால் பீசநீர்கோவை அல்லது பீச குருதிக்கோவை முடிவில் ஏற்படும். இக் குணங்கள் திரும்பத் திரும்ப வரும். அதனால் தோல் தடித்து யானைக்கால் பீசப்பையாக பருத்து மாறும்.

சஞ்சாரமுற்றவர்களோடு நீண்டகாலம் பழகியவர்க்கு இந்நோய் வரலாம். முக்கியமாக கால்களில்தான் இந்நோய் உண்டாகிறது. அடுத்து பீசப்பையும் கைகளு பாதிக்கப்படுகின்றன. இம்மாதிரியாக அடிக்கடி திரும்பத் திரும்ப சஞ்சாரம் கொண்டு தாபிதமடைவதால் தோல் தடிக்கி றது. வபாதிசு பருக்கிறது. பருக்கப் பருக்க கருணைக்கிழங்கு போல் சிவந்த முளைகள் தோன்றும். அல்லது சீழ் கட்டிகள் ஏற்படும் அதனால் கால் பெரிதும் பருத்து விடுகிறபடியால் ஆள் நடக்கக்கூட முடியாமலாகி றது. ஆனால் மரணம் சீக்கிரம் ஏற்படாது நெடுங்காலம் வாழ்ந்து பிரி தொரு தொடர்பு (அ) சார்பு நோய்களினால் மரணம் ஏற்படும்.

கணிப்பு

ஆரம்ப நிலையில் கணிப்பது கடினம். நெறிகட்டி, உறுப்புகள் வீங்கி, சுரம் கண்டு திரும்ப திரும்ப வந்தால் யானைக்கால் நோய் என்று என்று சந்தேகிக்க வேண்டும். பிறகு குருதிப் பரிசோதனை செய்து உறுதிச் செய்யவேண்டும்.

பரிகாரம்

குற்றங்களை தனிக்க கழற்சி எண்ணெய் கொண்டு பேதி மருத்து வம் செயயவும். மேலும் காக்கட்டான் மாத்திரை, தாழம்பு மாத்திரை களினாலும் பேதி மருத்துவம் செய்யலாம்.

தாதுக்களை புதுப்பிக்க ரச சம்மந்தமான பற்ப செந்தூரங்களை கொடுக்கவும். முக்கியமாக சண்டமாருதம், ரசபற்பம், பஞ்சசூதமெழுகு, தாம்பிர மெழுகு, தாமிரக்குழம்பு போன்றவைகளை மிக கடும்பத்தியத் துடன் 40 நாட்களுக்கு ஏதேனும் ஒன்றை கொடுக்கவும்.

ஆரம்ப நிலையில் பற்றுகளிடலாம், அதிலும் பீசப்பை வீக்கங் களுக்கு பற்றிடுவது மரபாகும். கழற்சிப் பருப்பு, கழற்சி இலை, மொச்சைப் பருப்பு, கொப்பரைத் தேங்காய் திருவல் ஆகியவைகளை சிறு தீயில் வறுத்து பீசப்பைக்கு இரவில் படுக்கும்போது பற்றிட்டு கட்டலாம். கை கால்களுக்கு ஆரம்ப நிலையில் செம்மண் பூச்சு பூசிவதும் நன்மை யைப் பயக்கும்.

நாட்பட்ட யானைக்கால் நோய்களுக்கு சிறப்பாக முடிந்த பாடாண பற்பம், மாத்திரைகள் செய்து உள்ளுக்கு கொடுக்கலாம். மிக நன்மை யைப் பயக்கும்.

○

இருதய துடிப்பு நோய்

[மருத்துவர். ப. சிற்சபை - காஞ்சீபுரம்]

இந்த வியாதி இருவகைப்படும். ஒன்று இருதயத்திற்கே நேரிடும் வியாதி. மற்றொன்று இரைப்பை, தலை, மூளை, சிறுகுடல்கள், கருப்பை முதலிய அவயங்களில் நோய் ஏற்பட்டு அது சம்பந்தமாக இருதயம் பாதிக்கப்படுவது.

வேறு அவயங்களின் கோளாற்றினால் இருதயத்திற்கு நோய் ஏற்படும்போது முதலில் அந்தந்த அவயத்திலுள்ள வியாதியைப் போக்கினால் இருதயத்திற்குண்டாகிய வியாதியும் தானே போய்விடும். இருதயத்திற்கு மாத்திரம் வியாதி கண்டிருந்தால் உடலைச் சுத்தி செய்து இருதயத்தைப் பதப்படுத்தும் மருந்துகளையே உபயோகிக்க வேண்டும். சாதாரணமான மார்பு துடித்தல் வியாதிகளில் உடல் கிரமப்படுத்தினால் வியாதி தானே தணிந்துவிடும்.

சந்தனப் பாகு

உயர்ந்த சந்தனத் தூளை 100 கிராம் அரை படி தண்ணீரில் அல்லது பன்னீரில் ஊறவைத்து 12 மணி நேரத்திற்குப்பின்பு சிறு தீயில் நான்கில் ஒரு பாகமாகச் சுண்டவைத்து இறக்கி வடிகட்டி அளந்து கொண்டு, அதன் அளவிற்கு இரண்டு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்துக்காய்ச்சி ஒரு கொதி வந்தவுடன் வடிகட்டிக் கொள்ளவும்.

அளவு : 4 தேக்கரண்டி முதல் 8 தேக்கரண்டி.

உபயோகம்: உஷ்ண சம்பந்தத்தினால் உண்டான மார்பு துடித்தல் மார்பு அதிர்ச்சி முதலியவைகள் உண்டாகும்

செம்பரத்தன் பூப் பாகு

செம்பரத்தன் பூ 350 கிராம், இதனை அரை படி தண்ணீரில் 12 மணி நேரம் ஊறவைத்துக் காய்ச்சிப் பாதி சுண்டின பின்பு வடிகட்டி அளந்து இரண்டு பங்கு சர்க்கரை சேர்த்துக் காய்ச்சி ஒரு கொதி வந்ததும் வடிகட்டிக் கொள்ளவும். அளவு : 1 அவுன்சு.

உபயோகம் : இருதயத்தைப் பலப்படுத்திக் குதூகலத்தையுண்டாக்கும். வீண்கவலை, எரிவந்தம் நீங்கும். ஆரம்ப பைத்தியம் குணமடையும். இது இலேசான பாகமாகினும் இருதயத்தைப் பலப்படுத்துவதில் மிகவும் சிறந்தது.

அன்னுசிப் பழப்பாகு

அன்னுசிப் பழத்தின் மேலுள்ள தோலைச் சீவிவிட்டுச் சிறு பில்லைகளாக அறுத்து மர உரலிற் போட்டு மர உலக்கையால் இடித்துச் சாறு பிழிந்து வடிகட்டி எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும் சாறு ஒரு பங்கு, சர்க்கரை இரண்டு பங்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிப் பதத்தில் வடி கட்டிக் கொள்ளவும். அளவு: 4 தேக்கரண்டி. உபயோகம்; இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும், மனத்திற்கு ஆனந்தத்தையும், உற்சாகத்தையும் உண்டாக்கும்.

தம்பலப் பாகு

மஞ்சள் நிறமாகப் பழுத்துப்போன வெற்றிலை 100, இதனை இடித்து ஒரு படி தண்ணீரில் போட்டு நான்கில் ஒரு பாகமாகச் சுண்ட வைத்து வடிகட்டி 400 கிராம் சர்க்கரையைச் சேர்த்து. இலேசான சூட்டில் காய்ச்சி பாகு பதத்தில் ஆறவைத்துப் பதனம் பண்ணவும்.

அளவு: 2 ஸ்பூன் முதல் 4 ஸ்பூன் வரை. உபயோகம்: குளிர்ச்சியாயுள்ள இருதயத்தைப் பலப்படுத்தும். மறதி, கபாதிக்கம், பசிமந்தம், அஜீரணம் ஆகியவைகளைப் போக்கும். மனத்திற்கு ஆனந்தத்தை உண்டாக்கும்.

தாளிசப்பத்திரிப் பாகு

தாளிசப் பத்திரியை இடித்து வஸ்திர காயஞ் செய்த சூரணம் 100 கிராம் சர்க்கரை 400 கிராம். சர்க்கரையைக் கம்பிபதத்தில் பாகு செய்து, அதில் சூரணத்தைக் கொட்டிக் கிளறி நன்ருகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். அளவு: ஒரு ஸ்பூன் காலை, மாலை.

உபயோகம்: சீதளத்தினுல் உண்டான மார்பு அதிர்ச்சியை நீக்கும் பஞ்சேந்திரியங்கள், இரப்பை, மண்ணீரல் ஆகியவைகளைப் பலப்படுத்தும். வியர்வை நாற்றத்தை நீக்கும் வாயுக்களைக் கண்டிக்கும். வாய் நாற்றத்தைப் போக்கடிக்கும்.

தாமரை குல்கந்து

வெண்தாமரை அல்லது செந்தாமரை இதழ்கள் 1 கிலோ, சன்னமாய் இடித்த கற்கண்டுத் தூள் 2 கிலோ இரண்டையும் சேர்த்து துடுப்பினுல் மத்தித்துப் பிறகு ஜாடியில் போட்டு, அதில் 800 கிராம் பன்னீர் விட்டு கார்க்கிட்டு 40 நாள் வைத்திருந்து உபயோகிக்கவும்.

அளவு: 35 கிராம் காலை, மாலை.
உபயோகம்: இருதய அதிர்ச்சி, மனச்சோர்வு முதலியவைகள் நீங்கி இருதயத்தை பலப்படுத்தும்.

சப்ஜா பானம்

திருநீற்றுப் பச்சை விதை என்ற சப்ஜா விதை 10 கிராம் இதனை அரை ஆழாக்குத் தண்ணீரில் போட்டுக் கலக்கிக் காற்றுள்ள விடத்தில் வைத்து, 3 மணி நேரம் சென்று 10 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துக் கரண்டியால் எடுத்து பானஞ் செய்யவேண்டும். இவ்விதம் தினமும் காலையில் சாப்பிட்டுவர உஷ்ண சம்பத்தத்தினுல் உண்டான இருதய அதிர்ச்சி நீங்கும். இந்த விதை இருதய வியாதிக்குச் சஞ்சீவிக்கு ஒப்பானது.

மேற்கண்ட முறைகளெல்லாம் தனிச் சரக்காலனவைகள் அல்லது சுலபமானவைகள் என அலட்சியமாக எண்ணலாகாது. பார்வைக்குச் சுலபமாக இருந்த போதிலும் இதனுல் உண்டாகும் நன்மைகள் வெகு அதிகம்.

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

M. தேரியப்ப நாடார்,
அயனம்பாக்கம்,
(வழி) மதுரவாயல், சென்னை-58.

எனது அக்காள் வயது 60. அவர்களுக்கு தங்களுடைய நேத்திரப் பூண்டு தைலம் வாங்கி உபயோகித்து வந்தேன். கண் பார்வை மங்கலாக இருந்த பார்வை தற்சமயம் குணமடைந்து வருகிறது தங்களுடைய நாட்டு வைத்தியம், எல்லாம்வல்ல இறைவன் இன்னும் ஓங்கும்படி அருள் புரிவாராக.

நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

S. தியாகராஜ ஐயர்,
64, பெருமாள் சன்னதி,
நாகப்பட்டினம்.

ஐயா, நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் உபயோகித்ததில் கண்ணுடி இல்லாமலே படிக்க முடிகிறது. மிகவும் உயர்ந்த மருந்து. முசுமுசுக்கைத் தைலம் உபயோகித்ததில் தலைவலி, மூக்கடைப்பு குறைந்து குணம் கண்டு வருகிறது.

மருதோன்றித் தைலம்

C. N. கந்தசாமி,
மேக்டொனல்ட் சத்திரம்,
சேலம் Dt.

ஐயா, நான் தங்களின் அரிய தயாரிப்பான மருதோன்றித் தைலம் வாங்கிப் பயன் படுத்தினேன். நன்ருக குணம் தெரிகிறது. நன்றி.

இதயஒலி

S. K. பெருமாள், கல்தோட்டி அஞ்சல்,
கோட்டயம் Dt.

பேரன்புமிக்க ஐயா,

எனது மகனுக்கு ஏற்பட்ட திக்கல் சம்பந்தமாக உங்களது ஆலோசனையை தெரிவிக்கும்படி எழுதியிருந்தேன். அதற்கு பழனி மலை முருகனுக்கு பால் அபிஷேகம் செய்யும்படி அறிவுரை கூறியிருந்தீர்கள் அதன்படி போய் பால் அபிஷேகம்செய்வதாக வேண்டிக் கொண்டோம். அதன் பிறகு பையனுக்கு சுகமாகிவிட்டது. தங்களுக்கு எங்கள் குடும்ப சார்பாக நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு, ௯. க. பெருமாள்.

சங்கர், ஸ்ரீ கண்ணன் டெக்ஸ்டைல்ஸ்,
தாராபுரம்.

அன்புள்ள ஆசிரியர் அவர்கட்கு,

தங்களின் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலத்தை, கொடைக்கானல் வடகவுஞ்சி குப்புசாமி மன்ருடியார் மகன் கு. அபிமன்யு என்பவருக்கு உபயோகித்தேன். இரண்டாக தெரிந்த உருவம்—பழையபடி நன்ருகி எப்போதும் போல் நன்ருகத் தெரிகிறது. மதுரை கண் ஸ்பெஷலிஸ்டிடம் காண்பித்தும் பிரயோசனம் இல்லாமல் 8 மாதம் மிகவும் சிரமப் பட்டார். தங்களின் அரிய மருந்து மூலம் குணமடைந்து விட்டார் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இப்படிக்கு சங்கர்.

புறப்பொருள் விஞ்ஞானம்

பேராசிரியர் Dr. M. V. ரமணன்,
அரசினர் இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி, பாளையங்கோட்டை.

இந்தக் கட்டுரை ஆசிரியர் "தமிழகத்தின் மிகப் பிரபல சித்த மருத்துவப் பேராய்வாளரும், தத்துவ ஞானியும் ஆவார்கள்." இவர் பாளையங்கோட்டை இந்திய மருத்துவக் கல்லூரி பட்ட மேற்படிப்பு-பேராசிரியர் ஆக தற்போது பணியாற்றுகிறார்கள்.

தமிழகத்தில் சித்த மருத்துவம் வளர தன்னலம் பாராது, அல்லும் பகலும், அயராத சிந்தனையுடன் பாடுபட்டு உழைத்து வரும் இந்தப் பேராசிரியர் அவர்களின் கட்டுரையைப் பிரசுரிப்பதில் மிகப் பெருமை அடைகிறோம்.

சித்த வைத்தியம் என்பது சித்தர்களால் இயற்றப்பட்ட மருத்துவ முறையாகும். இதனை புறப்பொருள் விஞ்ஞானம், அகப்பொருள் அறிவு என இரு பகுதியாக பிரிக்கலாம். இவ்வைத்திய முறையை வகுத்தவன் ஆதிசிவன் எனப்படுபவன் ஆவான். சித்தர்களின் இனத்தை மூன்று பிரிவுகளில் அடக்கினர். அதாவது மூல வர்க்கம், நவ நாத வர்க்கம், சமணர், பௌத்த இனம்.

மூல வர்க்கம் : சிவன் வாயிலாகக் கற்றுத் தேர்ந்து அறிவு பெற்று ஏனைய சீவராசிகளுக்கு அமுதின் (மருந்தின்) உபயோகத்தினைத் தெரியப் படுத்தினோர் ஆவர்.

நவ நாத வர்க்கம் : இவர்கள் பிரணவம் என்று சொல்லுகின்ற (வடமொழி) தமிழ் பொருளாகிய ஓம் என்பது தமிழர்களுக்கே உரித்தான சொல். எப்படியெனில் தமிழ்ச்சொல் முடியும்போது ஓம் என்ற ஓசை யைக்கொண்டே முடியும். அந்த சப்தம் என்ற ஓசையிலிருந்து ஒன்பது வகைப்பட்ட நாதங்கள் பிறந்ததால் அந்த நாதங்களை ஆதாரமாகக் கொண்டு பணியேற்றவர்களை நாத வர்க்கம் என்று கூறப்படுவர்.

சமண பௌத்த இனம் : ஆதி தேவன் முதல் ஆதியாகிய வர்த் தமான மகாவீரர் முடிய பதினெட்டு தீர்த்தங்கர்களும் (சமண முனிவர்) அவர்களது வரலாறும் சித்தர்களின் கதையே ஆகும். அவர்களின்

பழைய நூல்கள் (Oriental Literature) தமிழில் இன்று காணப்படும் பழைய நூல்களேயாகும்.

ஐம்பெருங் காப்பியங்களான வளையாபதி, குண்டலகேசி, சீவக சிந்தாமணி சிலப்பதிகாரம். மணிமேகலை என்பன சமண நூல்களே இன்று இந்தியநாட்டின்கண், ஏன், இவ்வுலகத்தின் கண்ணே வேதத்திற்கு முந்திய மதம்-சமண மதம். அதற்குப் பிந்தியதுதான் பௌத்த, கிறித்தவ, முகம்மதிய மதங்களாகும்.

மேற்கண்ட மேற்கோளிலிருந்து யாவரும் நல்ல முறையில் உணர வேண்டியது யாதெனில் சித்தர்களுக்கு முந்திய காலம் இவ்வையகத்தில் இல்லை என்று சொல்லலாம். சித்தர்களின் வல்லமைப் பற்றி தாயுமான அடிகள் "வித்தக சித்தர் கணமே" என்று கூறியுள்ள பாவில் இருந்து சித்தர்கள் எதை இயற்றலாம்; எதைச் செய்யலாம்; அவர்களது திறமை என்ன என்பதை தெளிவு படுத்திக் கூறியுள்ளார்.

இன்னும் குணங்குடி மஸ்தான் போன்ற பெரியோர்களும் "சூத்திரப்பாவை கயிறு அற்று வீழுமுன் சூட்சக் கயிற்றினை பாரடா" என்று கூறி தாயுமான சுவாமியினுடைய கொள்கையை தொடர்ந்து வந்த முறையில் சிவனை "சூட்சக்கயிறு" என்றும், உடலை சூத்திரப் பாவை என்றும், சர்வ குணங்களையும் குடிகொண்டு இருக்கிற சுழி முனையை குணங்குடி என்ற இடமாக பாவித்து அகன்ற வெள்ளமாகிய உட்கருத்துக்களை சுருங்கச் சொல்லி விளங்க வைப்பது மிகவும் போற்றுதற்கு உரியது.

சித்தர்களை ஒன்பது கோடியென மறை நூல், வேத சாத்திர, புராணங்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பழைமையிலுள்ள நல்ல கருத்துக்களையே நாம் வழக்கத்திற்கு எடுப்போமேயன்றி எல்லாவற்றையும் இன்றை உலக வைத்திய இயலில் கொண்டுவருவது அரிதேயாகும்.

இவர்களுடைய நூற்களை நான்கு பெரும் பகுதிகளில் சிறப்புறக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

மருத்துவம் (Healing Art)
வாதம் (Chemistry Physics end Pharmacopea)
யோகம் (Self-realisation 64 methods of Higher Achievements)
ஞானம் (Godliness - Truth Realisation)

மேலும் சித்தர்கள் நூல்களை இயற்றும் காலம் : ஞானம் அடைந்த பின்னரே தகுதி எனக் கூறுமல் கூறினர்.

ஈதன்றி நவகோடி சித்தர்கள் அல்லாமல் பதினெட்டு சித்தர்கள் தமிழகத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு கோயிலின் உட்களங்களில் இயங்கும் இயற்கை தெய்வங்களாக உள்ளனர்.

எம்பிரான் முருகவேள் ஒரு காலத்தில் அருகன் அல்லது ஆதி சித்தனுவான். இவற்றுள் பதினெட்டு சித்தர்கள் இயற்றிய நூல்கள் பெரும்பாலும் கிடைக்கின்றன. அவர்கள் குறிப்பிட்ட நூல்களில் 2 லட்சம் வைத்திய நூல்களும், ஒரு லட்சம் வாத நூல்களும் இயற்றப்பட்டுள்ளதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேற்சொன்ன சித்தர் வாகடத்தின் விரிவுகளாவன.

1. நோய் அணுகா முறை (Preventive Hygiene)
2. சாவை மறுக்கும் முறையை (Geriatrics மருத்துவம் என்றும் Medicine)
3. யாக்கை நூல் (Anatomy)
4. நாடி நூல் (Clinical Methods)
5. அறுவை (Surgery)
6. நயன நூல் (Opthalmology)
7. நாடி சீவ வாத கட்டளை (Physiological factors and findings)
8. குழந்தைப் பிணி நூல் (Pediatrics)
9. பொருட் பண்பு இயல் (Meteria Medica and Pharmacopoea)
10. சரக்கும் வைப்பும் (Synthetics, Pharmacy and Pharmaceuticals)
11. பிள்ளைப்பேறு நூலியல் அல்லது பிண்டோற்பத்தி மாலை (Mid-wifery and Embryd's)
12. வைத்தியப் பெருநூல் (Text Book of Medicine)
13 அதிவீர ராம பாண்டியனின் "கரதள காம இன்ப நூல்" (Sexual Study of man and woman)
14. கிரியா நோய் (Neuro Psychic Disorders)
15. சல்லியமும் ஒட்டியமும் (Witchcrafts and Medicine)
16. நாடி (Astrology and Medicine of 64 kinds of diseases)

17. கர்மகாண்டம் (Neuropsychic diseases and factors of occurance)

18 வைத்திய சிட்கா (சில்லரைக்கோவை) (Synoposis)

அஃது அல்லாமல் மேலும் தோலைப்பற்றிய நோய்கள் விகார நோய் (Functional diseases) அவய நோய் (Organic diseases) வினை நோய் (Industrial diseases) என வகுக்கப் பட்டுள்ளது அறியற்பாலது.

இவர்களது தாவர நூல் பஞ்ச வகையில் வகுக்கப்பட்டிருப்பினும் அவற்றின் விரிவுதனை பஞ்ச அங்கங்களில் விவரித்து, நிகண்டு போன்ற நூல்களில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பஞ்ச அங்கமாவது: வேர், கிளை, இலை, பூ, பழம் ஆகும்.

சித்த மருத்துவ விபரமும், விஞ்ஞான விவரியலும் :

மூலிகைகள் ஆயிரத்து எட்டு என கூறப்பட்டுள்ளது. அன்றாட உபயோக வாயிலாக பகுத்து உணரப் பார்ப்பின் இரண்டாயிரத்து இரு நூற்றி பதினாறு மூலிகைகள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. அதன் இனத்தை 174 வகையாக வகுத்தனர் இந்த இனப்பகுப்பு அதன் குணத்திலே அல்லாமல் பூவினின்றும் வகுக்கப்பட்டது அல்ல. உதாரணமாக சந்தனம் கருஞ்சந்தனம் என்றும், வேம்பை, மலைவேம்பு, நிலவேம்பு, சர்க்கரை வேம்பு, சிவனார் வேம்பு, கறி வேம்பு என்றும் இதன் பகுப்பையும் தாவர வர்க்க பிரிவு நூலாகவும் வெளியிடப்பட்டிருக்கின்றது.

அஃதன்றி,

லோகம் பதினொன்று நூற்பத்து பாதரஸம்
நூற்றிருபது உபரசம் மூலஞ் சார்கார்கறி
உப்பு இருபத்தினன்கு விறவிடு
பாசானம் அறுபத்திநான்கு
மூலிகை சத்து ஆயிரத்தெட்டு

என்று கூறப்பட்டுள்ளது. ஈதன்றி காரம், குரு, சாரம், ஜெயநீர், மூப்பூ, வழலை, லோக மாற்று. லோக மாரணக்குரு. சுண்ணம் போன்ற பல வகைப்பட்ட பொருள்களையும் கூறப்பட்டு உள்ளன.

Materials and Methods :

இரசம் செய்முறை (Hydrorgyrum)

இரச செந்தூரம் செய்முறை (Hydrorgyrum Sulphide)

வீரம் செய்முறை (Preparation of Subchloride of Mercury)

பூரம் செய்முறை (Preparation of Perchloride of Mercury)

அரிதாரம் செய்முறை (Preparation of Arseno Sulphide)

தொட்டி (பாசானம்) (Arsenicals)

மனோசிலை (Lead Arseno Sulphide) வைப்பு நூல்கள்

நாடி நூல் (Clinical Methods, Pulse and importance)

ஒவ்வொரு நாடியிலும் நான்கு வகை சலனமறிதல் வாதம் வலத்தில் என்பதை (Towards the little finger)

பாதம் இடத்தில் என்பதை (Towards the thumb)

அதை விவரணமாக சித்தர் நூல்களில் 72000 நாடி நரம்புகளைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. (Nadies and Naramboos)

நோய்கள் ஏழு லட்சம் என்று கூறப்பட்டாலும் 4448 நோய்கள் நூல்களில் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. யூகி சிந்தாமணியில் 690 நோய்கள் விவரிக்கப்பட்டுள்ளன. இதுவே யூகி வைத்திய பெருநூல் காவியமாகும். நோய் நிதானம் நோய்க்கு பரிகாரம் நோய்க்கு மருந்து மருந்தின் அளவு, மருந்து அருந்தும் காலம், மருந்திற்கு அனுபானம், நோயின் குறி குணங்கள், தீரும் தீராத நிலை, தீர்க்க முடியாத நோய்களை கடினசாத்தியம், முக்குற்றத்தின் வாயிலாகத் தனிப்பட்ட முறையிலும் எடுத்துரைக்கப்பட்டுள்ளது. மருத்துவத்தில் அக மருத்துவ முறைகளும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நாடி நூற்களில் கூறப்பட்டுள்ள சுற்றச் சார்பினைக் கொண்டு நோய் வகுக்கும்முறைகளை கூறினர்களேயன்றி கதிர் இயக்கம் (X-Rays) பெருக்காடி (Microscopical Study Electro Cardio) போன்ற கருவிகளைப் பற்றி ஆங்கு சொல்லப்படவில்லையானும் அவர்கள் கையாண்ட மருத்துவ முறை இன்றைய நவீன முறையைக் காட்டிலும் மிக உயர்வாகவே உள்ளது. சாதாரணமாக பல தீர்க்க முடியாத நோய்களையும் தமரக நோய், பாரிச வாயு போன்ற நரம்பு வாத நோய்கள், முகசன்னி

(Bell's Pals) காமாலே (Jaundice) பெரு வயிறு, ஈறு வீக்கம், மது மேகம், உருத்திர ரோகம் போன்றவற்றைப் பூரண குணப்படுத்துதல் போற்றற் குரியவையே காதில் சீழ் வடிதல் (Otcrrhoea) பல்லில் சீழ்வடிதல் (Pyorrhoea) சுவாச சம்மந்தமான நோய்கள் (Spasmodic attacks ofdyspnoea) கல்லடைப்பு நோய் (Stones) மூலம் (Piles) கல்லீரல் மண்ணீரல் வீக்கம் (Liver and spleen enlargement) பகந்தர நோய்களையும் (Fistula) அறுவை மருத்துவம் இல்லாத முறையில் தீர்க்க இயலும்.

இன்னும் யாகோபு கூறிய சார்பார் மயனம் போன்ற மருந்துகள் ஓதசுரம் (Filarial fever, filarialheart) இறை வீக்கம் போன்ற நோய்களை ஆற்றும் வாய்மை வாய்ந்தது. தேரன் மருந்துப் பாரதத்தில் புற்று நோயை வன்மீக நோய் ஒன்றும் அதனைத் தீர்க்க (Lead) காரீயமும் ரச மும் போதுமானது என்று கூறப்பட்டதும் அறியர்பால்.

தொக்கணம் ஒன்பது வகைப்படும். அதாவது வாதத்தினல் [வலியால்] உண்டாகும் நோய்களை தட்டல், இறுக்கல், பிடித்தல், முறுக்கல், கைதட்டல், அழுத்தல், இழுத்தல், மல்லாத்துதல், அசைத் தல் போன்ற முறைகளால் தீர்க்கலாம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

மேலும் புற சிகிச்சை 32 எனவும் அவைகளை

அறுவை	Surgeory	பொட்டணம்	medico thermal application
கீறல்	Incission		
குருதி வாங்கல்	Blood letting	புகை	medicinal Fumigation
அட்டை விடல்	Leech Application	காரம்	Caustics
சலாகை இடல்	probing	சீலை	Gauze
வர்த்திவைத்தல்	Suppositors	களிம்பு	Ointment
ஊதல்	Blowing	பொடி திமிர்தல்	Bath powders
பீச்சல்	Syringing and enemata	நீர்	Lotion
உறிஞ்சுதல்	Aspiration	களி	Liniment
கொம்பு கட்டல்	Splints application	பசை	paste
முறிச்சல்	Bimanual reposition	மை	Eye application
தொக்கணம்	physiotherapy	பற்று	poultice
கட்டுதல்	Bandaging	கலிக்கம்	Eye Drops
சுட்டிகை	Cauterisation	நாசி காபரணம்	Snuffing

வேது	Vapourisation	ஏக மூலிகை	One drug (Plant's) for all diseases
ஒற்றடம்	Fomentation	வர்மம் (படுவர்மம் 12 Ju-Ju-DUTS)	படுவர்மம் 12
		தொ. வர். 96	தொடுவர்மம் 96
		பூ நீர்	Earthly Water for Alchemy
		வடி நீர்	Distillary Liquid

இவற்றை (Non Official Preparations) களாக எடுத்துக்கொண்டு அன்ருடம் உடனடி செய்முறைக்குப் பட்டியலில் கொடுத்துள்ள முறைமையின் வரலாம். சித்த மருத்துவத்தைத் தமிழகத்தில் வேத காலத்திற்கு முன்னரே ஆங்காங்கு கிராமங்கள் தோறும் இல்லத்தின் மூதாட்டியாரை [ஆயா] இல்ல மருத்துவராகத் தமிழகத்தின் கண்ணே உபயோகித்தனர்.

மணி---- -- { தினமணி (பரிதி) ; ரசமணி { விந்துமணி (அ) ஞானமணி ; பாதரஸமணி } }

மந்த்ரம்-அசரம்—1. ஓர் அசரம்———ஓம்
—2 அசரம்—உ [உயிர்]
—3 அசரம்—ய—உ—ஃ
—4. அசரம்—அ—இ—உ—எ [சதுர் வேதம்]
—5. அசரம் நமசிவய
—6. அசரம் சரவணபவ
—7. அசரம் ஆ—ஈ—ஊஏ—ஐ—ஓ—ஔ
—8. அசரம் ந—மோ—நா—ரா—ய—ண—ந—ம
— பத்ரசம் ய
— ஓம்சிவ சரவணபவ

அமிழ்தம் மூலிகை மக்கள் மருத்துவம்

2. ரசம் கந்தகம்
தொட்டி [பாசானம்]
உரை உப்புக்கள்

வேது, அறுவை, காரசீலைகள்—அசுர சிகிச்சை என்று வகுக்கப்பட்டு இருப்பினும் மூலிகைகளில் ஒரே மூலிகை எல்லா நோய்களுக்கும் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. [சிவனூர் வேம்பு] அது போன்று மருந்துகளில் எல்லா நோய்களுக்கும் ஒரே மருந்து குரு.

காரம் (Acids) சாரம் (Alkali) ஜெயநீர் [Distillary Liquids] தீ நீர் [extracts liquids with concentration] குடி நீர் [Decoction] வடி நீர் பனி காலங்களில் கொடுங்கார பொருள்களை சூட்டின் வாயிலில் அதிக சூடேற்றி சுண்ணமான பின்னுல் இராக்காலங்களில் பனித்துகள்களைப் படும்படி வைத்து அதிகாலையில் எடுத்துக்கொள்ளும் முறை பனி நீர் [Caustics higher Potentiality]

வரி உரை : (Discussion)

மேற்படி லோகமாரணப் பொருள்களாகிய தாவரம், சங்கமம், காரம், ஜெயநீர் முதலியவைகளைக்கொண்டு உலோகங்களை செம்மை படுத்தி அதிக சத்து ஏற்றி ஓர் உயர்நிலை அளிப்பதற்கு குரு என்று சொல்லப்படும். ஒரே பொருளுக்குச் சூட்டின் வாயிலாக [Increased Valency] அதன் தன்மையை உயர்த்தி உயர் தன்மை அளிக்கும் முறை மையாகும். உதாரணமாக

1. பாசன குரு [Arsonical Compound]
2. முப்பு குரு [Calcium, Pottasium, Sodium Compound]

மூன்று கூட்டுப் பொருள்களை பலதரப்பட்ட மாற்று முறையின் வாயி லாக ஓர் நவீன பொருளைச் செய்தல்

3. இரச குரு
4. துருசு குரு

என பலதரப்பட்ட பொருளிலிருந்து ஓர் குருவை செய்து கொள்ளலாம்.

உலக இயலினின்று விடுபட்டு வாழும் மனிதர்கள் தம் வாழ்வை நடத்திச் செல்வதற்கு எளிதில் கிடைக்கும் உலோகங்களை உயர் உலோ கங்களாக மாற்றி வைய வாழ்வாகிய பிணியை விடுவிக்க வகுத்த வாய்ப்பேயாகும். இதையே சித்தர்கள் வாத காவியங்களில் கூறி யுள்ளனர்.

இஃதன்றியும், மாயையிலின்று தன்னை இவ்வுலகின்கண் தான் ஒதுங்கி வாழவேண்டும் என்ற எண்ணத்துடன் மறைவு மை என்ற மருந்துப் பொருளையும் அதன் செய்முறையையும் போகர் ஏழாயிரத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது

இதை போகர் ஏழாயிரம் என்ற நூலிலும் புலிப்பாணி சல்லியம் ஒட்டியம் போன்ற நூலிலும் பெருமைபடக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஈதன்றி பலவித மைகளாவன :

1. கருமை
2. ஆண் ஈடு
3. பெண் ஈடு
4. ஜாலமை
5. புதைபொருள் காணும் மை—தேவாங்கு மை
6. கரு (மச்சமுனி 800) (புதைபொருள் காணலாம்)

இவற்றை எல்லாம் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அவ்விழதங்களில் ஈதன்றி—லோகமாரண குரு, லோகமாரண சரக்குகள் அறிய மூலிகைகள் வளரும் இடம் கூறப்பட்டுள்ளது.

சிறப்பு

மனிதன் தன்னடக்கமும் உயர்நிலையாகிய சித்தும் பெற கீழ்க் கண்ட சாதனங்களையும் "கல்லார்" அறிவுடைமையுடன் ஆற்றி உயிரை யும் அறிவையும் ஒன்றுவித்து ஞானம் என்ற ஓர் பண்பைப் பெற்றுச் சமுதாயமும் அதன் கண்ணே உணர்ச்சி பாகங்களும் நோயின்றி வாழ வும் நோயுற்ற கால நோய் தீர்க்கும் முறைமையையும் சித்தர்கள் ஞானத் தினின்றே எழும்பியவற்றை நூலாக அமைத்துள்ளனர் என்பதை ஒவ் வொரு மருத்துவ அன்பர்களும் தம் அறிவினை தெளிவு படுத்திக்கொண்டு அம்முறையை கையாளவேண்டும்.

மருத்துவம் என்பது நோயை மறுத்தல், சாவை மறுத்தல் என இரு பண்பாடு உடையது ஆகும். சித்தி என்பது 96 தத்துவங்களில் அடங்கிய சூட்சும தத்துவங்கள் இருபதும், ஸ்தூல தத்துவங்கள் 26-ம் ஒன்றுபடுத்தி ஸ்தூலத்தையும் சூட்சுமமாக்கி சூட்சுமத்தின் கண்ணே ஒன்றறக் கலந்து வேண்டியபோது தன் உருவம் பெற்று தரணியில் காலம் மூன்றையும் கடந்து வெளிக்கும் வெளியாகவும் இயங்க-மனிதனாக பிறந்த ஒவ்வொருவரும் அடையும் நிலைமையாகும். இதனை விவரித்துக் கூறின் எல்லையற்ற பரம்பொருளை ஓர் குறிக்குள் அடக்குவதாம்.

சித்திகள் எட்டும் உணர்வின் வயத்தே வேறுபட்ட உயிராகக் கொண்டு வாழும் வன்மையுடையோர் 48 கோடிகளாகும். 8 சித்தி களுக்குமாக வாழின் 8 சித்திகளையும் பெற இயலும்.

'காலம் மூன்றையும் கடந்தோன் வாழி"

இத்துடன் எமது கட்டுரையை முடித்துக்கொண்டு மீண்டும் வெளியிடுவோம்.

நன்றி, சித்த வைத்திய சங்க மாநாட்டு மலர் கும்பகோணம் 1974.



கற்ப மூலிகைகள்

Dr R. தியாகராஜன்

சிறப்பு கற்பங்கள் (மூலிகை)

1. எருக்கு: முதிர்ந்த எருக்கங்கட்டை, வேர் சமூலம். இவற்றுடன் சுக்குர் வகைக்கு நெல் அளவு நல்ல தண்ணீரில் ஒரு மண்டலம் கற்பமாக உண்டால் வாதப்பிணி அறும்.

முன்போலவே திப்பிலியுடன் உண்ண பைத்தியம் (பித்தம்) மும் மிளகுடன் உண்ணக் கபமும் தீரும்.

2. அழிஞ்சில்: அழிஞ்சில் கொட்டையை எருக்கைப் போலவே சுக்கு, திப்பிலி, மிளகுடன் புசிக்க வாத முதலான முப்பிணிகளும் நீங்கும்.

3. சீதேவியார் செங்கழுநீர்: இதை அரை மண்டலம் புசிப்பதற்குள் நல்ல குணத்தை கொடுக்கும்.

4. கீழாநெல்லிச் சமூலம்: கீழாநெல்லி சமூலத்தினை அரைத்து பசுந்தயிரில் குழப்பிக் கலந்து தினமும் கற்ப முறைப்படி உண்டால் மேக நோயினுல் ஏற்படும் வெட்டை முதலிய பிணிகள் நீங்கும்.

5. சுரை: உடம்பை விங்கச் செய்கின்ற நீரேற்றப் பிணியைப் போக்கக் காயை நீக்கி சுரைக்கீரையைப் பூண்டு சேர்த்துச் சமைத்து ஒரு மண்டலம் அருந்தவோ அல்லது கொடியைக் குடிநீரிட்டுக் குடிக்கவோ வேண்டும்.

6 கஞ்சா விரை: தனுர்வாயுவைப் போக்க கஞ்சா விரையை மிளகுடன் ஒன்று முதலாக தினமும் பெருக்கி ஒரு மண்டலம் புசிக்க நன்மை உண்டாம்

7. கர்ச்சூர்: மார்பில் நொந்து கடுத்து மார்படைப்பைச்செய்யும் வாயுவைப் போக்கக் கர்ச்சூர் என்ற பேரீச்சைங்காயைக் கொட்டை நீக்கி தேனில் ஊறவைத்துக் கற்ப முறையாய்ப் புசிக்க வேண்டும்.

8. கடுக்காய்: மாலையில் கடுக்காய்த்தூளை நல்ல தண்ணீருடன் கற்பமாக உண்டு வர காமாலைப்பிணி வராது. மகோதரம வந்திருந்தாலும்

அது சுத்தமாய் நீங்கிவிடும். இக்கற்பம் பிரமை முதலிய பித்த வியாதிகளையும் போக்கும். கடுக்காயை மாலையில் உண்ண வேண்டுமென்பதை,

"காலமே யிஞ்சியுண்ணக் காட்டினர் சூத்திரத்தில்
மாலையதி லேகடுக்காய் மத்தியானஞ் சுக்கருந்த
சூலமே தேகபடா சுக்கிலத்தைக் கட்டிவிடும்
ஞாலமே லுனது விந்து நற்றேங்காய் போலாமே."

என்ற திருவள்ளுவ நாயனர் கற்பம் 300 ஆம்பாடலாலும் உணரலாம்.

9. சீரகம்: மேலுதடும் கீழுதடும் வீங்கிப் போய் அதிக நோவும் உபத்திரவமும் ஏற்பட்டால் அதை நீக்க அசன வேதி என்பதான சீரகத்தை சம அளவு நாட்டுச் சர்க்கரையுடன் தினமும் புசிக்க வேண்டும் இதனுல் தேகம் கட்டுப்பட்டு பலமும் உண்டாம்.

10. புளியாரை: புளியாரைத் துவையல் மிளகு, சீரகம், உப்பு அளவுப்படி சேர்த்து உணவுடன் அல்லது தனியாக அருந்த விரைவாதம் மேகவெட்டைப் பிணி ஆகியன தீரும்.

11. நொச்சில்: கப வெப்பச் சேர்க்கையால் உண்டாகும் சீதக் கழிச்சல் கடுப்புத் தீர நொச்சில் கொழுந்துக்குச் சமன் சுக்குப் பொடி சேர்த்து அடி பற்றுமல் மத்தித்து, சீனி நெய் சேர்த்துக் கிளறி ஒரு மண்டலம் அருந்த உடல் மெழுகு மலை போலாகும்.

12. வள்ளைக்கொடி: (Ipomea Repens) வெகு மூத்திரம் என்ற நீரிழிவு நீங்க வள்ளைக் கொடி, இலை, சமூலத்தைக் கீரை சமைக்கிறபடி சமைத்து உணவுடனுவது தனியாகவாவது உண்டு பத்தியம் காக்க வேண்டும்.

13. மூக்கிரட்டை: நாசியை அடைத்து சுவாசத்தைப் பந்தப் படுத்தும் வாதம் வாதப பிரஷ்டத்திற்கு மூக்கிரட்டைச் சமூலத்தைக் கீரையாக பாகம் பண்ணி அல்லது குழம்பாக (ஆனம்) ஒரு மண்டலம் புசிக்க நீங்கும்.

14. குப்பைமேனி: வாத கபப் பிணியைப் போக்க குப்பை மேனிக் கீரையை வேக வத்து பாகம் பண்ணி ஆமணக்கு நெய் கொண்டு தாளிதம் பண்ணி கற்ப முறைப்படி ஒரு மண்டலம் புசிக்கலாம்.

15. தூதுவேளை: கண்ணிலே உண்டாம் பித்தநீர் முதலான நோய்களை நீக்க தூதுவேளைக் காயைக் கறி, வற்றல், ஊறுகாய் ஆகவும்,

இலையைக் கீரையாகவும் சமைத்து நெய்கூட்டி ஒரு மண்டலம் புசிக்க வேண்டும்,

16. பனைவேர்: பித்த வெப்பத்தினாலுண்டான படலம் மறைப்பு, காமாலை, புழுவெட்டு, அருகல் இவைகளுக்குப் பனைமரத்தின் வேரைப் புதுப்பாண்டத்தில் நறுக்கிப் போட்டு இருமடங்கு நல்ல நீரை வார்த்துச் சூரியபுடம் வைத்தெடுத்து அடுப்பேற்றி தீபாக்கினியாய் எரிந்துக் குடி நீரிட்டுக் காலை, மாலை, உச்சி என்னும் முப்பொழுதும் பருக நீங்கும்.

17. ஒரிதழ் தாமரை: மேக வெட்டையினால் தலை, முகம், கண்டம் உரம் முதலிய இடங்களில் புண்ணுண்டாகி துர்நாற்றம் அதிகப்பட்டு இருக்கும் கபால நோய்களைப் போக்கவும், கூடிக் கலந்து வாழச் செய்யவும் ஓரிதழ் தாமரைச் சமூலம், பச்சைக்கர்ப்பூரம், கோரோசனையுடன் பசு நெய்யில் செய்த கருத்த மையாகிய மருந்தை முன் சொன்ன இடங்களில் இதமாகத் தடவி வரலாம்.

18. ஏலம்: இரத்தம் வழிந்து வேதனை செய்யும் பினிசைப்பிணி நீங்க ஏலம், மிளகு, சீரகம் இவற்றை முறையே ஒன்று, முக்கால், அரை என்று விகிதப்படி சேர்த்து அதற்கு முதிப்புப் பாகம் பச்சை புனுகு கட்டி, இதற்கு இரண்டு பங்கு பசு நெய் கலந்து அதை பஞ்சில் தோய்த்து ஒரு நாளைக்கு நாலு தடவை வீதம் உறிஞ்சி ஆக்கிராணம் பண்ண வேண்டும்.

19. துளசி: கற்ப முறைப்படி துளசியின் இலை அல்லது வேர் அல்லது சாற்றை எண்ணெயுடன் காய்ச்சி முழுகினால் பித்தத்தை நண்பனாக்கிக் கலந்து வாதப்பிணி, கபப்பிணி, விடமித்த கப நோயாகிய சன்னி இவை தீரும்.

20. வில்வம்: மயக்கத்தினால் பேச்சை குழறச் செய்யும் நோயும் கபமும் நீங்க வில்வத்தின் காய், கனி இலை, வேர் முதலானதை உணவு, ஊறுகாய், குடிநீர் தைலமாக உபயோகிக்க வேண்டும் இது உடலுக்கு அழகையும் மாண்பையும் கொடுக்கும்

21. சிறுகீரை: புத்திக் கூர்மையும் உடல் பலமும் உண்டாக சிறுகீரைச் சமூலத்துடன் மிளகும்பொடி, உப்பு சேர்த்து நெய் ததும்ப விட்டு பாகம் பண்ணி உணவுடன் ஒரு மண்டலம் உண்ணலாம்.

22. நன்னாரி: பித்த மேக வெப்ப காரக காங்கையினால் அக்குள் என்கிற வாகு மூலத்தில் உண்டாகும் கெட்ட நாற்றம் நீங்க நன்னாரி சமூ

லத்தை நெய்யில் வதக்கி, வறுத்து, துவையல் அல்லது வடகமாக சிறு புளி மிளகு, உப்பு சேர்த்து கடுகு நீக்கி ஒரு மண்டலம் பத்தியத்துடன் உண்ணலாம்.

23. ஆல்: ஆலம் விழுது, அதன் வேர்க்கொம்பு, பால் இவை களிலொன்றுல் ஒரு மண்டலம் பல் துலக்கினுலும் அல்லது பாலைப் பருகினுலும் அல்லது இலையில் உணவிட்டு உண்டாலும் பற்கள் அசைவில்லாமல் உறுதிப்பட்டு கெட்டிப்படும். பல் உறுதியாகவும் என்பதிலும் உடல் உறுதிப்பட்டு வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும் என்பது தெளிவாகும்.

"ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி" என்ற பழமொழியாலும் இதை உணரலாம்.

24. எலுமிச்சம்பழம்: பித்த காங்கையினுல் சீதளமுண்டாகி உடல் தளர்ச்சியாய் மூக்கின் மயிரும், கோச மயிரும் மற்றைய இடங்களான முகம், தலை, இவ்விடங்களின் மயிரும் நரைத்து, நடுக்கமுண்டாகி உடல் மெலிந்து வாடி, புத்தி மாராட்டமாய், பிடிப்பு மகோதரம், பக்க சூலை, முடக்கு பைத்தியம், பிரமை, உன்மத்தம் முதலிய பிணிகளுண்டாகி இருந்தால் எலுமிச்சம் பழத்தை சாறு, ஊறுகாய் ஆக தினம் கற்ப முறையில் பத்தியத்துடன் ஆறு திங்கள் புசிக்க வேண்டும்.

"கோணத் துளையுங் குறியுளையுங் கொக்காகிக்
கோணத் துளையுங் குருளை போற்—கோணச்
சடமதியுண் மானுர் சாம்பீரக் கற்பஞ்
சடமதியுண் மானுமற் சன்." தே. யமகவெண்பா

25. தாமரை மகரந்தப்பொடி: தாமரைப் பூவினது மகரந்தப் பொடி தாதுவுடன் சர்க்கரையும் தேனுங் கூட்டி, உதய காலத்தில் பத்தியத்துடன் புசித்து வர செவிட்டுப் பிணி, நபுஞ்சகம் தீரும்,

26. மலட்டுக் கற்பம்: மூங்கில் வேர், கருவேல மரத்தின் வேர், நாவல்மர வேர் வகைக்கு அரைப்பலம் நல்ல தண்ணீர் முக்காற்படியுடன் புதுப்பாண்டத்தில் குடிநீர் செய்து காற்பங்காக குறுக்கி அதில் பனை வெல்லம், பசுவெண்ணெய் வகைக்கு அரைப்பலம் போட்டு அளவாக மேல்வாயிலும் கீழ்வாயிலும் படாமல் ஒரு மண்டலம் உண்ண மலடு நீங்கும்;

27. சுக்கிலத்தம்பனம்: காட்டு மாங்காய் பருப்பு, முருங்கைப் பருப்பு, முந்திரிப்பருப்பு, கோதுமை வகைக்கு ஒரு பலம் எடுத்து பன்னி

ரண்டு பலம் அத்திப்பால் விட்டு ஆறுநாள் அரைத்து, வில்லை தட்டி, ஆறுநாள் நிழலில் உலர்த்தி, இதற்கு சமஎடை நெய்யும், சர்க்கரையும் சேர்த்தரைத்து, பங்கிட்டு ஒரு மண்டலம் உண்ண விந்து இறுகும்.

புளி, பெண்போகம் நீக்கவேண்டும். பால்பானம் பண்ணவேண்டும் மருந்து முடிந்ததும் ஒரு மண்டலம் மறு பத்தியமும், பெண்-புளி, எள்நெய், பழச்சாறு, ஊறுகாய், தயிர், மோர், நாவற்பழம், மாம்பழம், நாரத்த பழம், இலந்தைப் பழம், வாழைப்பழம், திராட்சைப்பழம், உருளைக்கிழங்கு, வள்ளிக்கிழங்கு இவைகளை சேர்த்து வர வன்மையும் வீரிய விருத்தியும் உண்டாகும். இதற்கு ராமேசுவர கல்பாவிழ்தம் என்று பெயர்.

28. பஞ்சகல்பம் : கஸ்தூரி மஞ்சள், மிளகு, வேப்பம் வித்து, கடுக்காய்த்தோல், நெல்லிப்பருப்பு இவைகளைக் கிரமப் பிரகாரம் காராம் பசுவின் பால் விட்டரைத்துக் கொதிக்க வைத்து, சிரசில் தேய்த்துக் கொண்டு குளித்துவர பிணிகள் வராது. இது பஞ்சகற்பவிதி எனப்படும்.

"மிருகமத(ம்) பிமதமணி வேம்புகடு நெல்லி
கருகுரத்துப் பாலரைத்துக் காயச்ச—யொருமிட
விங்கற்ப நோயக்கு மிடமின்ஞ மெய்ஞ்ஞான்று
மைங்கற்ப மீதே யறி" —ப. கு. சி.



குன்ம நோய்

[சித்த விஞ்ஞானி பண்டிதர் கி. ராமய்யர்]

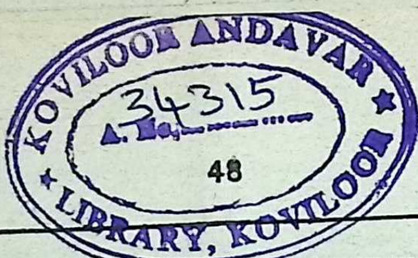
உடலைத் துன்புறுத்தி வரும் மிகக்கொடிய நோய் குன்மமாகும். அசீரணம், வயிற்று வலி, தூக்கமின்மை, கைகாலசதி, எதிலிடுற ஓங்காரிப்பு நாவு கசப்பு தலை கிறுகிறுப்பு முதலிய துன்பமுண்டாகும். பித்த வாய்வு மேலிட்டு மூலச்சூடால் மலம் கருகி மேல் நோக்கி புளித்தேப்பமும் சத்திப்புமுண்டாம். குடலை புரட்டி வலித்து ஆயாசமுண்டாம்.

இந்த நோயை ஆரம்பத்தில் கவனியாமல் விட்டிருந்தால் வாத சிலேட்ம குன்மமாய் அதிகரித்து உடல் வத்தி வெளுத்து மலக்கட்டுக் கிருமி, அன்னத்துவேஷம் நெஞ்செரிவு , இருமலும் காணும். ஊழிக் காற்றால் விஷக்கிருமி பரவி சீதபேதியும் இரத்தபேதியும் கண்டு அகால மரணமுண்டாக்கிவிடும்.

நவீன வைத்தியத்தில் தற்கால சாந்திக்கு சோடா உப்பும், மின்தால் உப்பும் கொடுக்கிறார்கள். நோய் நிற்காது; அறுவை சிகிச்சை செய்தால், பின் ஆயுட்காலம் பூராவும் உடலுக்குத் தேவையான ஆகாரம் உட்கொள்ளத் தடை விதிக்கப்பட்டு மரணம் வரை மனத்துயரமுண்டாகும்.

பித்த வாய்வால் ஆகாரம் சிறு குடலில் சீரணிக்கப்படாமல் தங்கி மேலும் கீழும் போகாமல் தத்தளித்து குடலைப் புரட்டி வலித்து வரும் குன்ம நோய்க்கு தமிழ் நாட்டு சித்தர் பாடல்களில் பலதரப்பட்ட இலகு மருத்துவம் விதித்திருக்கிறார்கள் — கலவைச் சூரணங்களும், லேகியங்களும் 10 அல்லது 20 நாட்களில் பூரண குணம் கிடைக்கச் செய்யும். ஆகாரக் கோளாறாலும் மூலச்சூட்டாலும் இப்பொழுது இந்த நோய் பலருக்கு உண்டாகி விடுகிறது வருந்தத்தக்கது.

1. பாலில் வித்து சுத்தி செய்த சிவதை கடுக்ககாய், நிலவாகை, ரோசா மொட்டு, திரிக்கடுகம், கடுகு ரோகிணி, தான்றி, நெல்லி முள்ளி,



இவை சேர்ந்த திருவிருத்துச் சூரணம் நல்ல குணமாகச் செய்யும்.

2. சித்தாமணக்கெண்ணெயில் முடக்கத்தான், நில
பெருந்தும்பை, வெள்ளுள்ளி முதலிய மருந்தை அரைத்திட்டுக்
ஒரு கரண்டி வீதம் கொடுக்க குன்ம நோய் நீங்கும்.

3. வில்லை, முல்லை, சத்தி சாரணை முதலிய வேர்களைக் கு
அதில் நாட்டுச் சர்க்கரை, நெய், விட்டு லேகியம் செய்து
10 நாட்களில் குணம் கிடைக்கும்.

4. சுக்கு, ஏலம், சீரகம் வில்லை வேர், பிஞ்சு இ
இடித்து தண்ணீர் சேர்த்து எட்டொன்றாக வற்றவைத்து
கொடுக்க குணமாகும்.

5. வெள்ளைப்பூண்டைத் தைலமிறக்கி அதில் ஓமம் கா
கொடுக்க வயிற்று வலி நீங்கும்.

6. பஞ்சலவணம் சேர்த்து வென்னீரில் அரப
கொடுக்க பக்கவலி இடுப்பு வலி நீங்கும்.

7. அனுபோக சித்தர்களை அணுகி விபரம் தெரிவித்து
மருந்து செய்து இந்த குன்ம நோயை நிவர்த்தி செய்து கொ
அறுவையால் துன்பமும், அகால மரணமுமா.

"கும்ப முனிபதம் நம்புமடியவர்
துன்ப வினையற்று இன்ப முறுவரே"

❁ ❁ ❁

மூலிகை மணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும்,
வேலூர் மருத்துவர் ஆ. ரா. கண்ணப்பர், 59, மாசிலாமணி மு
வேலூர்-632001. (வ. ஆ.)

96-வித் கண் கோளாறுகளுக்கு

த்திரப் பூண்டு தைலம்

ந்திரப் பூண்டு என்ற மூலிகை தைலம் எல்லாவித கண் கோளாறு
கைகண்ட பரம்பரை அனுபவ முறை! இதை நமது ஆசிரியர்
பர் அவர்கள் முறையாக எடுத்து தைலமாகச் செய்து, வாசக
ன்பர்கட்கு மட்டும் கொடுக்க முன்வந்துள்ளார்.

ந்திரப் பூண்டு தைலம் வேண்டுவோர் தபால் செலவு ரூ. 2—00ம்.
லை ரூ. 12—00ம் ஆக ரூ. 14—00 மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம்.
னுப்பும் போது தவருமல் சந்தா எண்ணைக் குறிப்பிடல் வேண்டும்.

சந்தாதார் அல்லாதோர் ரூ. 20—00 M. O. செய்ய வேண்டும்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
59. மாசிலாமணி முதலி தெரு. வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

'மூலிகை ரட்சை'

வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பலவிதமான வேதனை, தீராப் பிணிகள்,
யின் தொல்லை, நவக்கிரகப்பீடைகளால் வறுமை, காரிய தாமதம்,
பின்மை, சந்ததி தடை, திருமணங்கள் தடை, வாழ்க்கையில்
ற்றம் காணமுடியாதபடி எதிரிகள் செய்யும் மாந்திரீகம், பில்லி,
ருன்யம் போன்றவைகளால் தொல்லை, இத்தியாதி போன்ற தீய
ஒழித்துவிடுவது 'மூலிகை ரட்சை' ஒன்றே!

இவ் வகையில், பல்லாண்டுகளாக அரும்பாடு பட்டு ஆராய்ச்சி
மூலிகைகளின் மூலங்களை திருமுருகன் உபாசனையால் சாபநிவர்த்தி
பிரத்தியேக பூசையில் வைத்து, தேவையுள்ள அன்பர்களுக்கு
படுகிறது இதன் பேரில் அன்பும், நம்பிக்கையும் உள்ளவர்கள்
தபால்தலையுடன் எழுதினல் இதன் முழுவிபரமும் தெரிவிக்கப்படும்.

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்,
9, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1 (வ. ஆ.)

மூலிகை மணி சந்தா விபரம்

தனி இதழ்	ரூ. 0—50	மூவாண்டு சந்தா	ரூ. 18—00
ண்டு சந்தா	6—00	ஆயுள் சந்தா	150—00

மூவாண்டு சந்தா ஒரே தடவையில் செலுத்துபவர்களுக்கு எமது
களில் ஏதேனுமொன்று இலவசமாகத் தரப்படும். ஆயுள் சந்தா
னல் எமது வெளியீடுகள் அனைத்தும் அன்பளிப்பாகத் தரப்படும்.

எமது வெளியீடுகள் :

நம் நாட்டு மூலிகைகள்	1-ம் பாகம் ரூ.	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	2-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	3-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	4-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	5-ம் பாகம்	4 00
நம் நாட்டு மூலிகைகள்	6-ம் பாகம்	4 00
நோயும் மருந்தும்	1-2 பாகம்	3 00
நோயும் மருந்தும்	3-4 பாகம்	3 00
விஷ ஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்		4 00
சித்த மருத்துவத்தின் கருப்பொருள்		2 00
புகழ் பெற்ற மூலிகைகள்		0 60
மனித உறுப்புக்களில் மூலிகைகளின் குணாதிசயங்கள்		0 60
பயன் தரும் பத்துக் கீரைகள்		0 60
சக்தி தரும் சஞ்சீவி மூலிகைகள்		0 60
குழந்தைப் பிணிகளும் மூலிகை மருத்துவமும்		0 60

ஒரு புத்தகதிற்கு
தபால் செலவு 25-காசு சேர்த்து அனுப்பவும்.
மொத புத்தகமும் தபாலில் பெற
புத்தக விலையுடன் ரூ. 3—00 சேர்த்து கீழ்க்கண்ட
முகவரிக்கு மணியாடர் அனுப்பி பெறலாம்.

முகவரி :-

ஆ. இரா. கண்ணப்பர்.

மூலிகை மணி அலுவலகம்

59, மாசிலாமணி முதலி தெரு, வேலூர்-1. (வ. ஆ.)

Printed at Mooligai Mani (P) Press, Vellore. N. A.
Printer, Editor & Publisher Dr. A. R. Kannappar, R. M. P
59, Masilamani Mudali Street, Vellore-632001.